痛くない！疲れない！

歩き方の教科書

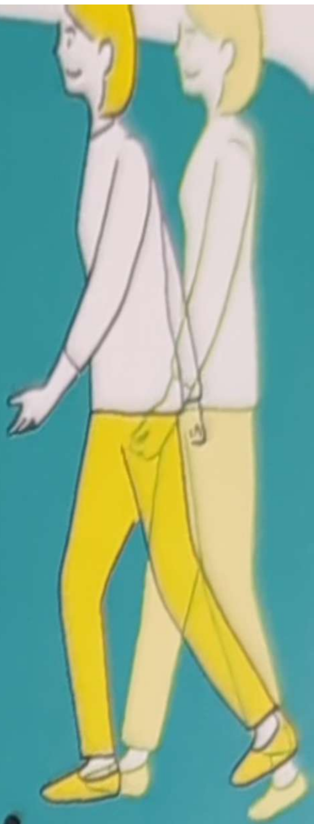
Textbook for walking

腰痛、ひざ痛、
足首痛、外反母趾…

木寺英史

CamScannerでスキャン

毎日の**歩行**が
健康を守っています



歩行不足を
解消しませんか？

本当にこわいのは、
歩かない習慣が
定着してしまうことです

CamScannerでスキャン

歩行の効果

日常動作がスムーズになる

日常動作はすべて歩きにつながります。歩行での重心移動や姿勢の保持は日常動作を支えます。

日常生活を営む最低限の筋力を維持

体を支えたり、移動させたりするための筋力を維持し、その低下を防ぎます。

血行をよくして、元気な体をつくる

足は心臓のポンプ役。血液循環がよくなり、栄養や酸素を前進に運びます。

移動手段としての歩行術を学びましょう

CamScannerでスキャン

はじめに

本書「痛くない！疲れない！ 歩き方の教科書」を手にとっていただきありがとうございます。剣道の専門家である私が、ウォーキングの著書を発刊させていただくことになるとは夢にも思っておりませんでした。私の歩行メソッドについては後に説明するとして、ここでは私がなぜ「ウォーキング」を研究・実践をすることになったのかについて触れたいと思います。それを知っていただくことで、私の歩きに対する興味も一層深まるのではないかと思います。

私は剣道家のはしくれです。中学・高校・大学と剣道づけの生活をしてきました。大学卒業後も剣道実践を続けるとともに、中学生・高校生（高等専門学校生）に剣道を指導してきました。そして、現在は、九州共立大学スポーツ学部で、剣道・武道論やウォーキングなどの授業を受け持つとともに、剣道部の部長兼監督と務めさせていた

だいています。
剣道を実践し指導していく中で大きな疑問が浮かび上がってきました。それは、昔の剣道と今の剣道は、どうしてこんなにも違うのかということでした。好奇心旺盛な私は、その原因を探り始めました。そして、その原因が歩き方にあることを突きとめたのです。さらに、昔の剣道の土台となっていた歩き方は、長く歩いても疲れにくい歩き方であることもわかってきました。
2004年、スキージャーナル社より「本当のナンバ常歩（なみあし）」を上梓させていただきました。これは「歩き方と剣道」について整理した内容だったのですが、発刊後、多くの医療関係者や治療家の方からメールやお手紙をいただいたのです。多くの医療や治療にたずさわる方々が、治療の根本は「歩き方を変えること」であると考えておられることを知りました。さらに2～3年すると、読者の方々から喜びや感謝のメールやお便りをいただくようになりました。それは、
「膝や腰の痛みが改善しました」
「外反母趾の痛みがとれました」
CamScannerでスキャン

「股関節の手術を回避することができました」
「フルマラソンの記録を30分以上短縮しました」
「アキレス腱断裂後も、快適に動くことができます」

といったものでした。昔の剣道を支えていた「歩き」は多くの方々を痛みから解放し、スポーツなどのパフォーマンスを著しく改善できるのです。

さて、日本のウォーキング人口は4000万人ともいわれています。「ウォーキング」の時間を確保するのではなく、通勤時間などを利用して歩くことを心がけている方を含めれば、さらに多くの方々が「ウォーキング」をされていると思います。しかし、現在、一般的に推奨されている「歩き方」は、一定の距離を歩いたときにできるだけエネルギーの消費が多くなることを目的としています。ダイエットなどを目的とした若くて元気な方々には適していますが、年配の方や体に「痛み」を抱えている方々にとっては体への負担が大きな「歩き方」なのです。

この本ではさまざまな歩き方を紹介しています。まず、私が提唱する歩き方の基本を学んでいただきます。そのうえで、「痛み別」にその原因となる「歩き方」とその

CamScannerでスキャン

改善方法を紹介しました。「痛みの原因」はもちろんさまざまですが、最も代表的と思われる原因と歩き方を取り上げました。さらに、シーン別の歩き方も紹介していま す。日常生活のさまざまなシチュエーションで、少しだけ工夫を加えるだけで楽に歩けるのです。その方法を紹介しています。そして、登山の歩きやランニングについても歩き方の観点からそのコツをお伝えしています。ご参考にしていただければ幸いで す。

「歩き方」を少し変えれば、腰痛・ひざ痛・外反母趾の痛みなどが改善するだけでなく、日常生活の動作やスポーツなどの動きも改善されます。本書が、少しでも読者のみなさまの人生を豊かにするお手伝いができれば幸いです。

CamScannerでスキャン

CONTENTS

毎日の歩行が健康を守っています
歩行不足を解消しませんか？
本当にこわいのは、歩かない習慣が定着してしまうことです …… 2

はじめに …… 4

本書の見方 …… 12

パート1

体にやさしい〝曲げる歩き〟の極意 …… 13

自分では普通だと思っていた歩き方が体を痛める原因になっていた！ …… 14

歩行の本来の目的は移動すること　燃費のいい歩きで歩行寿命を延ばす …… 16

体に負担をかける3つの動作を知る　目指したいのは〝曲げる歩き〟 …… 18

図解　体への負担が多い　伸ばす歩き …… 20

図解　体への負担が少ない　曲げる歩き …… 21

「伸ばす歩き」を徹底解説　筋力を使った負担が大きい歩き …… 22

「曲げる歩き」を徹底解説　筋力に頼らない合理的な歩き …… 23

曲げる歩き講座1　〝曲げる歩き〟をやってみよう …… 24

曲げる歩き講座2　体にやさしい3つのポイント …… 26

曲げる歩き講座3　動き作りのための簡単エクササイズ …… 28

中心軸感覚は動作の邪魔をする　子どもの歩きは体をひねらない二軸感覚 …… 30

歩き方を変えれば痛みはなくなる　人生100年時代は〝曲げる歩き〟で！ …… 32

CamScannerでスキャン

パート 2

痛み別　歩き方の処方箋

痛み別　歩き方の処方箋 …… 35
不合理な歩き方が痛みやこりを生みだしている …… 36
歩行時の不調　ひざが痛い …… 38
歩行時の不調　腰が痛い …… 44
歩行時の不調　足首が痛い …… 50
歩行時の不調　首や肩がこる …… 56
歩行時の不調　外反母趾 …… 64
歩行時の不調　太腿の付け根が痛い …… 70
歩行時の不調　足裏・かかとが痛い …… 76
歩行時の不調　太腿が疲れやすい …… 82
歩行時の不調　アキレス腱・ふくらはぎが痛い …… 88

COLUMN
肩甲骨と腕の振りの関係…62 ／ かわいらしい内股歩きは体に悪い！…85
つま先はブレーキ、かかとはアクセル…91 ／ 転びやすくなるのはなぜ？…94

パート 3

シーン別　疲れず楽な歩き方

シーン別　疲れず楽な歩き方 …… 97
条件や環境に合った合理的な動作で楽に歩く …… 98
階段を上る …… 100
キャスターつきバッグを引きながら歩く …… 102

CamScannerでスキャン

バッグを肩にかけて歩く……104
リュックを背負って歩く……108
長時間歩くとき……110
ダイエットウォーク……112
ハイヒールを履いて歩く……114
和服で歩く……116
雪道を歩く……118
杖をついて歩く……120

COLUMN 左重心のほうが動きやすい…106 ／ 買い物袋の持ち方・握り方…122
日本人は3拍子が不得意…124

知っておきたい！ 体にやさしい動き方 山の歩き方とランニング……125
山の歩き方 登りでは省エネ歩きを徹底 下りは筋力でブレーキをかける……126
登り方……128
下り方……130
知っておきたい❶ 登り&下りの動作学……132
知っておきたい❷ さらにラクになる山歩き術……134
ランニング 合理的な〝曲げる走り〟で長くランニングを楽しむ……136
ラク走法……138
走り方レッスン……140

パート4

歩行リセット体験談

歩行リセット体験談……143

体験談❶ 腰椎すべり症の痛みが半年で改善！ つまずかず、上り坂もスムーズに歩けます……144

体験談❷ 歩行改善でひざの痛みは軽減 趣味の合気道を楽しんでいます……146

体験談❸ 歩き方で外反母趾をケア ひざ痛、腰痛も改善しました……147

体験談❹ 競輪で股関節を大ケガ！ 歩行改善後、手術なしで現役生活を送っています……148

体験談❺ 登山者に〝省エネ歩き〟を伝授 ひざを曲げる動作は登山に不可欠……150

体験談❻ 歩行改善で力任せな動きがなくなった！ スポーツで疲れにくくなりました……152

体験談❼ 歩きを変えたら走りが変化！ 子どもたちに姿勢や日常歩行を指導……153

体験談❽ ひざが軽くなり動きがスムーズに！ 歩く姿勢をほめられてびっくりです……154

COLUMN 気をつけたい頭とあごの位置……155

あとがき……156

歩行のはなし

江戸時代の旅人は1日30㎞歩いていた！……34

日本の伝統履物が生んだかかと荷重の歩き……96

多様な歩き方が豊かな身体文化を生んだ……142

CamScannerでスキャン

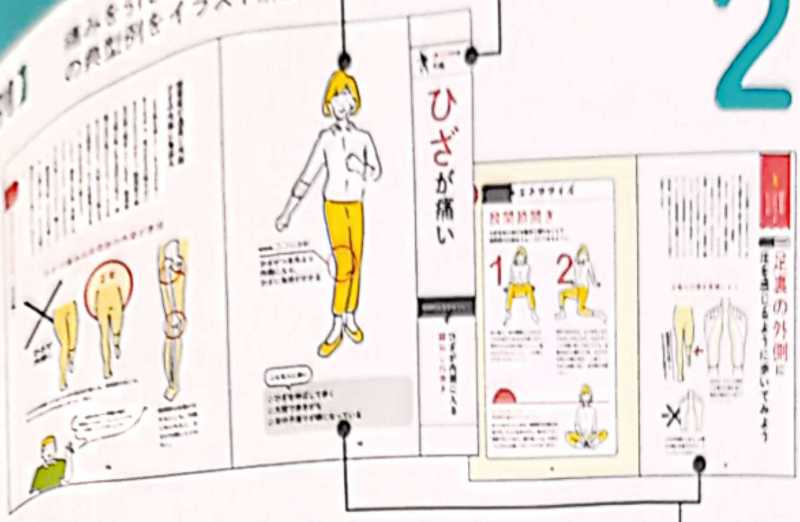
本書の見方

1

痛みを引き起こす歩き方の典型例をイラスト解説

歩行時の痛み別に6ページをかけて詳細に解説

2



痛みを引き起こす歩行動作や姿勢をクローズアップ。体への負担になる理由を解説

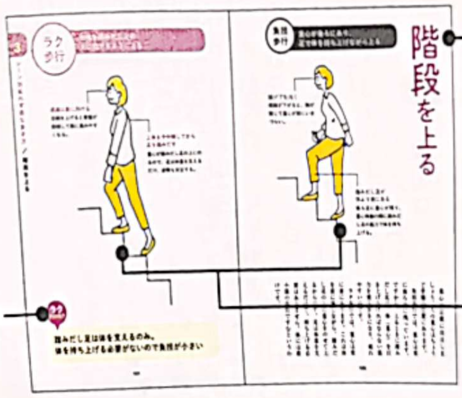
3

き方リセットの動作をしやすくするためのエクササイズを紹介

日常生活で気軽にできるながら運動を紹介

痛みを改善するための歩き方のリセットポイントを解説。歩行時にどのような点に気をつければいいかわかる。

【シーン別】



日常生活のシーンごとの歩き方解説

なぜ楽に歩けるのか、その理由をポイント解説

体に負担がかかる歩きと負担がかからない歩きの歩行動作を比較

CamScannerでスキャン

パート
1

体にやさしい〝曲げる歩き〟の極意

現代人に多い〝伸ばす歩き〟が歩行寿命を短くする?!
目指すは、筋力に頼らない楽な歩き方。
体に負担をかけない、〝曲げる歩き〟メソッドとは！

CamScannerでスキャン

自分では普通だと思っていた歩き方が体を痛める原因になっていた！

CamScannerでスキャン

歩行の本来の目的は移動すること
燃費のいい歩きで歩行寿命を延ばす

前ページで紹介した歩き方はすべて体に負担がかかる歩き方です。自分はどのように歩いているのかなかなかわからないものです。でも、歩いている最中、あるいは長時間歩いた後に、体が痛い、だるい、疲れやすいなど、なにか違和感があるという人は要注意。前ページで取り上げたいずれかの歩き方になっている可能性が高いといえます。

本来、歩行は移動のためのものです。本書でお伝えするのも移動手段としての歩きです。しかも、長時間歩いても、重いものを持って歩いても、体が痛くなったり、疲れたりしない「ラク歩行」です。これを車にたとえるとすれば、燃費がいいということです。

歩行はまた、日常生活の基本的な動きでもあります。朝起きて新聞を取りに行く、犬の散歩をする、通勤や通学、買い物など……体を移動する＝歩行なのです。

人生100年時代を迎える今、自分の足で歩き続ける「歩行寿命」を延ばすことが、楽しく自分らしい毎日を送る鍵です。私は動作学の専門家として、これまで多くの方に体に負担の少ない歩きをお伝えしてきました。実際に、私の歩行メソッドを実践いただくことで多くの方が痛みから解放されています。

CamScannerでスキャン

どっちの歩きを目指す？

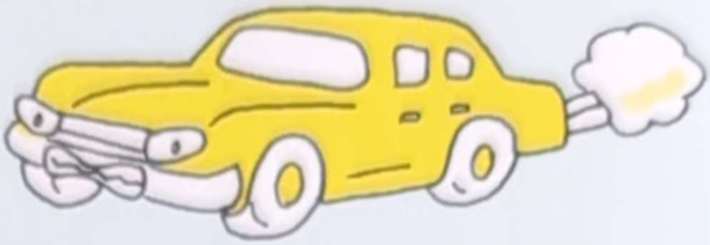
体への負担が少ない

たとえるなら…
燃費のいい車

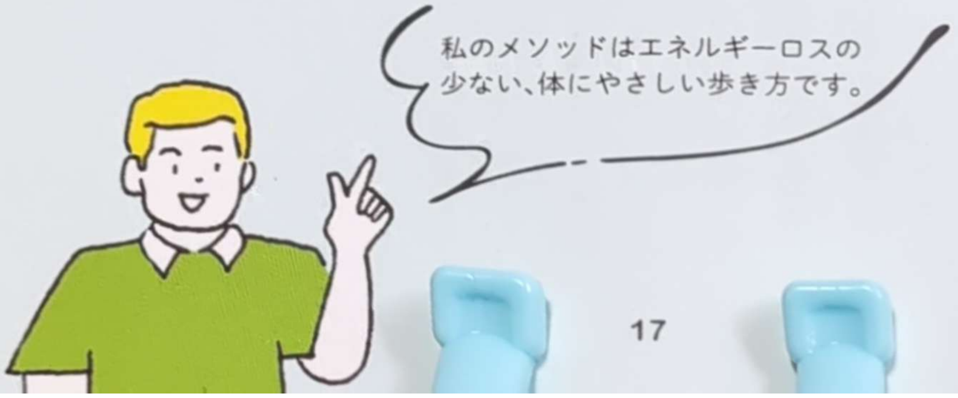
- エネルギーロスが少ない
- ケガをしにくい
- 転びにくい
- 楽に歩ける
- スポーツのパフォーマンスがアップ
- 体力を温存できる
- 疲れにくい
- 足が必要以上に太くならない

体への負担が多い

たとえるなら…
燃費の悪い車



- エネルギーロスが大きい
- ケガをしやすい
- 体力を消耗しやすい
- 疲れやすい
- ボディラインの崩れにつながる



体に負担をかける3つの動作を知る 目指したいのは"曲げる歩き"

これから体に負担の少ない歩きをみなさんにお伝えしていきますが、逆にどのような歩き方が体への負担が大きいのでしょうか。いい換えると、どのような動作がいけないのか、ということになります。それは「伸ばす」「蹴る」「ひねる」という3つの動作です。歩くときにこれらの動作が繰り返されることで、関節の痛みや疲れなどにつながるのです。

現代人に多くなっていると感じるのが、足首やひざの関節を伸ばして歩く人。これは自分の体を持ち上げながら歩いているのと同じこと。それだけ筋力を使う歩きになるのです。蹴る動作、体をひねる動作も体への負担になります。こうした体に負担がかかる歩行を「伸ばす歩き」としておきましょう。

私の歩行メソッドは、このような動作を伴い筋力に頼る「伸ばす歩き」ではなく、筋力に頼らない「曲げる歩き」です。歩行時には筋力だけでなく、重力や地面反力といった筋力以外の力(私は外力といういい方をします)も働いています。関節を曲げることで、こうした力を上手に利用して歩く合理的な歩き方です。

それでは、この2つの歩きをみていくことにしましょう。

歩行時、体の負担になる３大動作

伸ばす

歩くときに足首、ひざ、股関節を伸ばすということは、自分の体を持ち上げて歩くのと同じです。重力に反して歩いていることになり、それだけ筋力を使うことに。関節への負担も大きくなります。

蹴る

つま先で蹴るように歩くと、足首が伸びます。これも体を持ち上げる動作です。足首が伸びると連動してひざが伸び、股関節も伸びやすくなります。足部への負担も大きくなります。

ひねる

歩行時、左足が振りだされるときは右手を前に振り、右足が振りだされるときは左手を前に振り歩きます、つまり体をねじって歩いています。このねじれが大きくなると、腰への大きな負担に。

CamScannerでスキャン

体への負担が多い

図解 伸ばす歩き

- 着地足のブレーキングが大きくなる
- 下腿（足首からひざまで）が前に倒れない
- 地面反力は小さい

つま先で蹴りだすことで足首が伸び、着地足のひざと股関節が伸び、体を持ち上げながら歩く。ひざが伸びると下腿（足首からひざまで）が前に倒れず体を前方に運びにくい。

CamScannerでスキャン

体への負担が少ない

図解 曲げる歩き

- 着地足のブレーキングが緩和
- 下腿（足首からひざまで）が前に倒れる
- 大きな地面反力を得られる

つま先で蹴らないので足首が曲がり、着地足のひざが適度に曲がっている。ひざを曲げると体を持ち上げる必要がないので、伸ばす歩きより筋力をセーブできる。

CamScannerでスキャン

「伸ばす歩き」を
徹底解説

筋力を使った負担が大きい歩き

伸ばす歩きは着地足の筋力で地面や床を押します。地面を蹴って体を前に進める伸ばす歩きは重力に対抗する動きになり、おもに筋力が使われます。それを下図で説明しましょう。

両足で立ち、どちらかの足で地面を蹴って飛び上がるようにして前進します。重力に逆らって体を持ち上げるため、このとき使われるのはおもに筋力です。着地足のひざの動きをみると、一歩前にでるときはひざを伸ばしながら動きます。これが蹴る歩きです。この歩きに慣れてしまうと、地面を蹴るから体が前に進むという感覚が強くなります。

つま先で蹴る歩き方だとひざは自然と伸びることに。前進するときに、筋力を使って体を持ち上げるので、エネルギーロスが多い。地面反力も小さくなると考えられる。

CamScannerでスキャン

「曲げる歩き」を徹底解説

筋力に頼らない合理的な歩き

曲げる歩きは、筋力に頼らず重力や地面反力を利用した歩き方です。

下図のように、立ったままかかとをつけて、足首から体を前に倒しながら、足を前に踏みだし前進します。このときの前に倒れ込む力が重力です。着地足のひざの動きをみると、ひざを曲げながら動いています。伸ばす歩きとは違いますね。また、ひざを曲げたときに地面からも力をもらっています。これは地面反力といい、地面を体が押し返す力のこと。この力はひざを曲げて伸ばす、その切り返しの瞬間に大きくなります。大きな地面反力を使って、体を楽に運ぶことができます。

前進するときに体を倒すことで重力を味方につけ、ひざを曲げて伸ばす瞬間に体重のおよそ２倍の地面反力をもらう。これらの力を使うので、筋力は最小限に抑えることができる。

曲げる歩き講座 1

“曲げる歩き”をやってみよう

1 胸を張った姿勢で立つ

お腹を引っ込め、お尻を少し後ろにだして胸を張る。ひざは伸ばしきらず、左右の足幅はやや開き、つま先とひざをやや外に向ける。

2 上半身をやや傾ける

視線は前方に向ける。ひざはゆるめ、両足のかかとに体重をかけ体をやや前に傾ける。

CamScannerでスキャン

つま先とひざは やや外に向けて

つま先とひざは同じ方を向くようにする。ひざを曲げやすくなり歩行動作がスムーズに。体をねじる動作が小さくなり、負担軽減に。

3

ひざを曲げて前に送る

片足を前に振りだし、ひざをやや曲げて前に送り込む。みぞおちの真下に足がつくようにし、足裏全体で着地する。

CamScannerでスキャン

曲げる歩き講座 2

体にやさしい3つのポイント

体にやさしいポイント 1

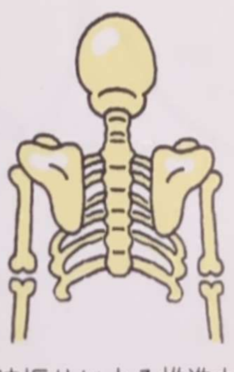
正しい姿勢が前進力をサポートする

私は歩行指導をするとき、必ず姿勢を整えることから始めます。歩き始めの立ち姿勢を変えることで、曲げる歩きがスムーズにできるようになります。どう変えるかというと、前ページの1の姿勢のように、骨盤がやや前傾になるような姿勢をとります。この姿勢をとると肩（肩甲骨）の位置が安定。腕振りもスムーズになり、前進への推進力になります。

日本人は骨盤を後傾させている人が多いといわれます。これは生活習慣と関係があり、床や畳の上での生活が影響しています。骨盤が後傾気味だと前に進みにくく、無理に前進しようとすれば体へ負荷がかかることに。

歩きだしの姿勢が楽な歩行を生み、体への負担を軽減します。

肩が安定



腕振りによる推進力が体幹に伝わる。

骨盤が前傾

前進しやすくなり、腰への負担も少なくなる。

CamScannerでスキャン

体にやさしいポイント 2

無駄な動きがないから疲れにくい

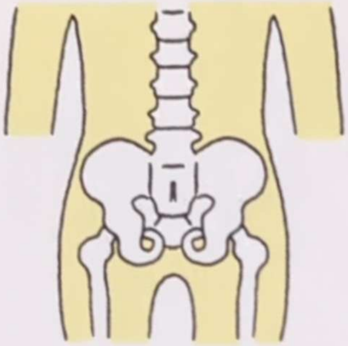
歩行時に働くのが、筋力、重力、地面反力です。

前述したように（21ページ参照）、曲げる歩きは重力と地面反力という筋力以外の力を最大限に利用した歩き方です。筋力は着地足で地面を押すときに使われますが、曲げる歩きでももちろん使われます。ですが、伸ばす歩きのように、体を持ち上げるような無駄な動きがないので、姿勢が崩れないように体重を支えるだけの筋力ですむのです。省エネ歩きなので疲れにくくなります。

体にやさしいポイント 3

体をひねらないから腰への負担も軽減

私たちはバランスをとるために、歩行時、右足が振りだされるときは左腕と左肩を前方に振ります。逆もまたしかり。この体のねじれは腰に大きな負担となります。曲げる歩きは、体を前に倒しながら歩くスタイル。体を大きくひねらないので、腰への負担も軽減できます。足首やひざも合理的に使われます。



背骨の腰椎といわれる部分が腰。背骨の中でも回旋（ねじる動作）の可動域が一番小さいパーツ。体をねじらないで歩くほうが、腰への負荷が少ない。

曲げる歩き講座
3

動き作りのための簡単エクササイズ

曲げる歩きで大切な動作が、骨盤を前傾させる、ひざを曲げる、足裏着地の3つ。胸の開閉ストレッチは胸を張って骨盤が前傾する感覚を養えます。ひざを曲げる動きをスムーズにするのが、両足開きストレッチです。ひざの屈曲には股関節の外旋（外側にねじること）が伴います。ストレッチで股関節の動きをよくすれば、ひざを前へ送りやすくなるのです。足裏立ちストレッチでは、ひざとつま先を外向きにして、足裏全体で着地する感覚を覚えましょう。

骨盤の前傾姿勢を作る
胸の開閉ストレッチ

1

椅子に座って両足裏を床につけ、やや猫背になるようにして両手はひざにおく。

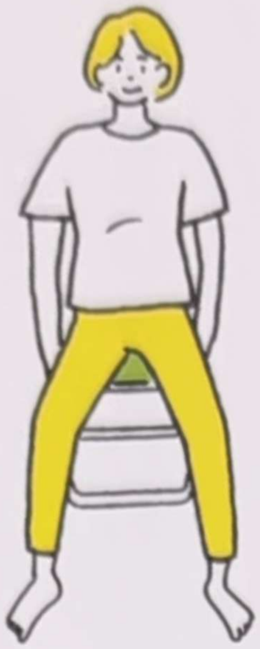
2

胸を前にだすと骨盤が自然と立つ。1に戻り、これを10回繰り返す。

ひざを曲げやすくする

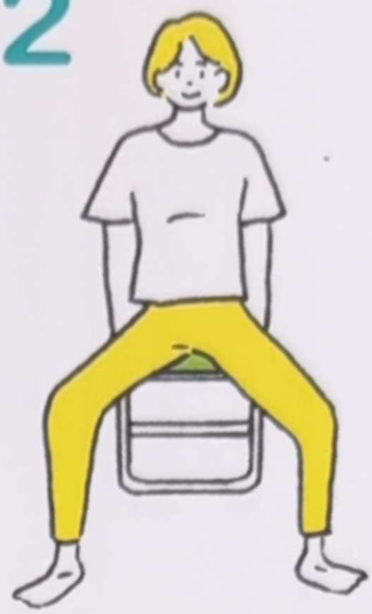
両足開きストレッチ

1



椅子に座って両足を開き、ひざとつま先は外に向け、両足裏は床につける。

2



両太腿の付け根からゆっくり外に回して（股関節の外旋）戻す。これを10回繰り返す。

足裏着地の感覚を養う

足裏立ちストレッチ

1

椅子に座り、両足を肩幅より広く開き、つま先とひざをやや外に向け、両足裏は床につける。

2

両足裏を床につけたまま、反動はつけずひざが内側に入らないように立ち上がる。1に戻り、これを10回繰り返す。

CamScannerでスキャン

曲げる
歩き講座
3

動き作りのための簡単エクササイズ

曲げる歩きで大切な動作が、骨盤を前傾させる、ひざを曲げる、足裏着地の3つ。胸の開閉ストレッチは胸を張って骨盤が前傾する感覚を養えます。ひざを曲げる動きをスムーズにするのが、両足開きストレッチです。ひざの屈曲には股関節の外旋（外側にねじること）が伴います。ストレッチで股関節の動きをよくすれば、ひざを前へ送りやすくなるのです。足裏立ちストレッチでは、ひざとつま先を外向きにして、足裏全体で着地する感覚を覚えましょう。

骨盤の前傾姿勢を作る
胸の開閉ストレッチ

1

椅子に座って両足裏を床につけ、やや猫背になるようにして両手はひざにおく。

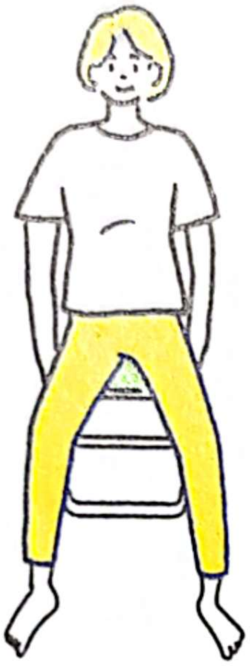
2

胸を前にだすと骨盤が自然と立つ。1に戻り、これを10回繰り返す。

CamScannerでスキャン

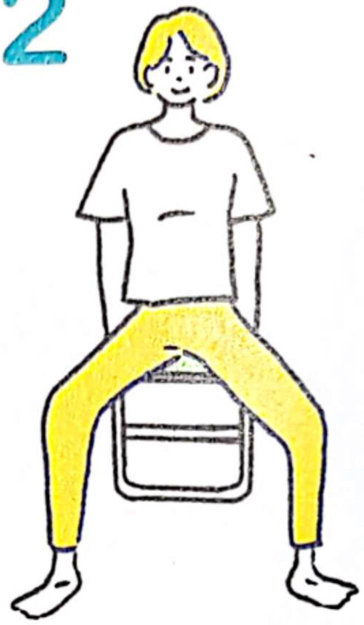
ひざを曲げやすくする
両足開きストレッチ

1



椅子に座って両足を開き、ひざとつま先は外に向け、両足裏は床につける。

2



両太腿の付け根からゆっくり外に回して（股関節の外旋）戻す。これを10回繰り返す。

足裏着地の感覚を養う
足裏立ちストレッチ

1

椅子に座り、両足を肩幅より広く開き、つま先とひざをやや外に向け、両足裏は床につける。

2

両足裏を床につけたまま、反動はつけずひざが内側に入らないように立ち上がる。1に戻り、これを10回繰り返す。

CamScannerでスキャン

中心軸感覚は動作の邪魔をする

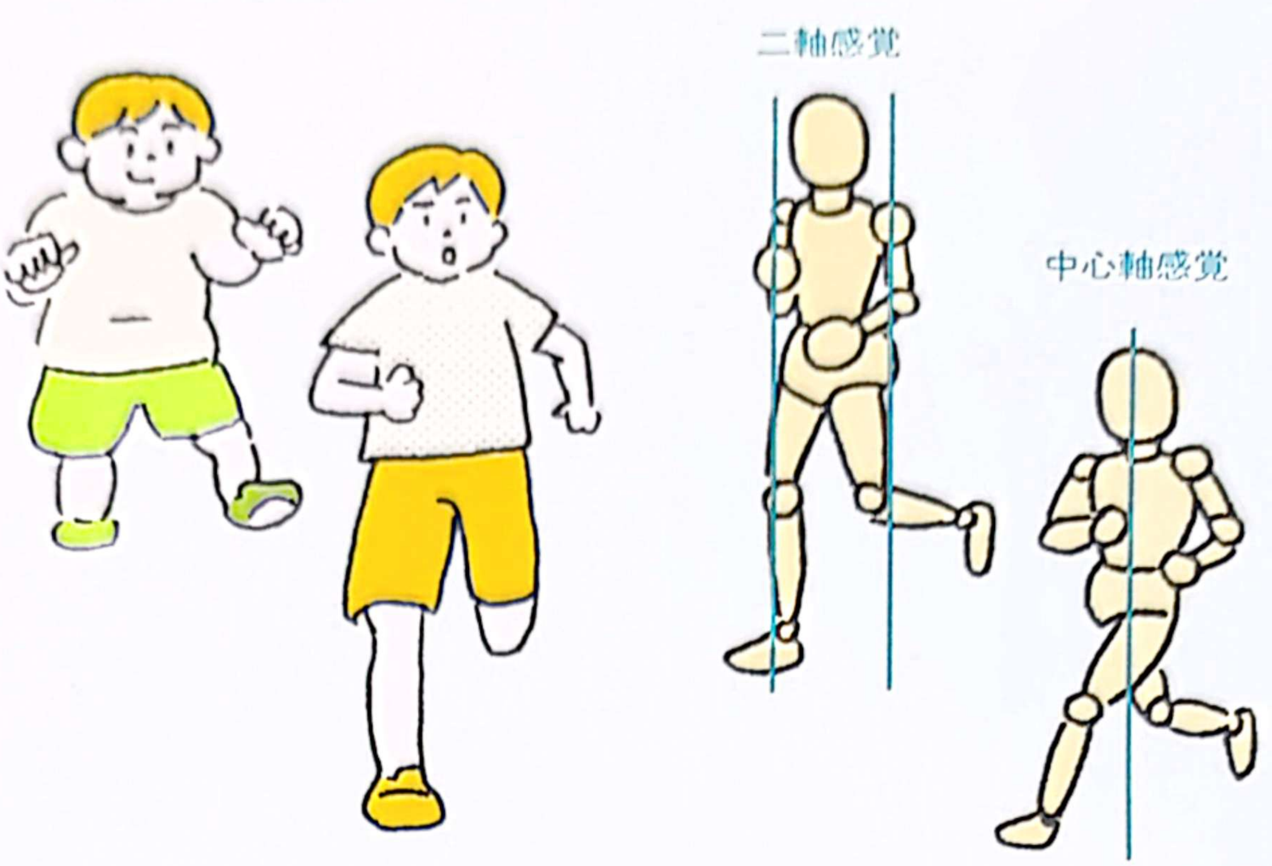
子どもの歩きは体をひねらない二軸感覚

これまで曲げる歩きをするための動作をみてきました。ここで、私の歩行メソッドへの理解を深めていただくために、中心軸感覚と二軸感覚の話をしましょう。

突然ですが、みなさんの体の軸はどこにありますか？　そう聞かれたら多くの方は、頭の上から両足の中心の結ぶ線（軸）を思い浮かべるのでは？　中心軸を感じるのは、私たち人間が四足歩行から二足歩行に進化したことと関係があります。歩くためにはきちんと立つことを覚えなければなりません。立位姿勢のときの重心はおへそあたりの体の中にあります。その重心から真下に線を下ろし、地面と交差した点が、両足の間にあれば体は倒れません。最も安定して立てるのは、両足の真ん中に交点があるとき。この線が中心軸で、これを私たちは無意識のうちに感じています。しかし、この中心軸は安定して立つための軸感覚で、動くための感覚ではないのです。

私は、この中心軸感覚を持ったまま歩くことが体に負担をかける歩きを生むと考えます。中心軸感覚のまま前に進もうとすると、下肢で中心軸（体）を押しだそうとします。これが足で地面を後方に蹴る動作です。さらに中心軸を保とうとすると、振りだした足を自分の重心の真下に接地させようとします。このとき、振りだされた足側の骨盤が前に動きますが、バランスをとるため

子どもの歩きや走りは二軸感覚



肩を骨盤とは逆に動かすので体はねじれます。私たちがこれまで学校などで学んできた、地面を後ろに蹴る、太腿を高く上げるというのは、実は中心軸感覚の歩きです。

もうひとつの二軸の感覚は、左の肩甲骨と左の股関節、右の肩甲骨と右の股関節を結ぶ2本の軸を意識した感覚です。私の歩行メソッドはこれがベースです。竹馬で遊んだことがある方はおわかりいただけると思いますが、歩隔をとって進むあの感覚です。竹馬にのっているときは、止まっているよりも動いているほうが楽。つまり二軸は動作するための感覚です。

二軸の感覚では、両足が二直線上をそれぞれ通過するような歩き方になります。中心軸の感覚では胴体をひねりやすいのですが、二軸感覚だと足を前方に振りだしても腰があまり動きません。胴体をひねらないので腰への負担が小さいのです。

よちよち歩きの赤ちゃんや幼稚園くらいの子どもたちは、この二軸感覚で歩いたり走ったりしています。二軸感覚の歩きは生まれながらの自然な身体操作といえるかもしれません。

歩き方を変えれば痛みはなくなる

人生100年時代は"曲げる歩き"で!

私の専門は剣道で、現在も大学剣道部の監督をしています。剣道の専門家がなぜ歩き方の指導を?と不思議に思われるかもしれません。しかし、私が歩行に興味を持った入り口は剣道でした。

若い頃は体育の教師をしており、中学の部活で剣道を教えていたのですが、ある日、指導中にアキレス腱を切ってしまったことがありました。そのときふと頭に浮かんだのが、昔の剣道家もアキレス腱を切ったことがあったのだろうか?という疑問でした。興味を持って調べたら、昔の剣道と今の剣道では体の使い方が明らかに違ったのです。そしてさらに調べていくと、江戸時代と現代の歩き方の違いにいきつきました。そしてそれが体の使い方の根底にあると気づいて、歩き方について研究するようになったのです。

そしてもうひとつ、私が歩行にこだわるのは、父親がパーキンソン病を患って歩けなくなったということがあります。杖を使うことをすすめたのですが、結局、使うことはありませんでした。歩けないまま逝ってしまった父親をみて、歩くことは人生において大きな分かれ道。杖をついてでもいいから、ひとりで歩けることが重要だと痛感したのです。

人は足から老いるといいます。上半身よりも下半身の筋肉量のほうが加齢により低下しやすい

CamScannerでスキャン

からです。近年、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、立ったり歩いたりする体の機能が低下するロコモティブシンドロームが問題となっていますが、この予防のためにも可能な限り歩くことがとても重要なのです。

私が研究しているのは、体に余計な負担をかけない合理的な体の動かし方と、そのトレーニング方法です。歩き方もそのひとつです。私の歩行メソッドで、ひとりでも多くの方により長く自分の足で歩いてもらいたい、そんな想いがあるのです。

考えてみれば、日常の歩き方に関しては誰も教えてくれません。

学校で行進の練習をするくらいで、大人になってからは、興味のある人がキレイな歩き方教室や健康のためのウォーキング教室に通うといった感じです。歩き方を学んでいるという人も、体が元気なうちはきっと学ぼうという気にならなかったはずです。日常歩行に支障がでてはじめて歩行に興味を持ったという人は多いのでは。本書を手にされた方も、歩くときに体になんらかの不調を抱えておられるのではないでしょうか。

若いときは筋力や体力があるので、どんな歩き方をしても歩行時に痛みや疲れは感じにくいもの。でも、若いときから無理な歩きを続ければ、その代償はのちに関節の痛みなどとして体にあらわれます。

歩き方は技術です。ですから、若い頃から体に負担のない歩きを身につけてほしいのです。もちろん、技術を習得するのに遅すぎることはありません。年齢を重ねても歩きを変えることはできます。人生100年時代を元気に生き抜くために歩き方を見直していただきたいのです。

歩き方を変えれば痛みはなくなる

人生100年時代は"曲げる歩き"で！

私の専門は剣道で、現在も大学剣道部の監督をしています。剣道の専門家がなぜ歩き方の指導を？と不思議に思われるかもしれません。しかし、私が歩行に興味を持った入り口は剣道でした。

若い頃は体育の教師をしており、中学の部活で剣道を教えていたのですが、ある日、指導中にアキレス腱を切ってしまったことがありました。そのときふと頭に浮かんだのが、昔の剣道家もアキレス腱を切ったことがあったのだろうか？という疑問でした。興味を持って調べたら、昔の剣道と今の剣道では体の使い方が明らかに違ったのです。そしてさらに調べていくと、江戸時代と現代の歩き方の違いにいきつきました。そしてそれが体の使い方の根底にあると気づいて、歩き方について研究するようになったのです。

そしてもうひとつ、私が歩行にこだわるのは、父親がパーキンソン病を患って歩けなくなったということがあります。杖を使うことをすすめたのですが、結局、使うことはありませんでした。歩けないまま逝ってしまった父親をみて、歩くことは人生において大きな分かれ道。杖をついてでもいいから、ひとりで歩けることが重要だと痛感したのです。

人は脚から衰えるといいます。上半身よりも下半身の筋肉量のほうが加齢により低下しやすい

からです。近年、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、立ったり歩いたりする体の機能が低下するロコモティブシンドロームが問題となっていますが、この予防のためにも可能な限り歩くことがとても重要なのです。

私が研究しているのは、体に余計な負担をかけない合理的な体の動かし方と、そのトレーニング方法です。歩き方もそのひとつです。私の歩行メソッドで、ひとりでも多くの方により長く自分の足で歩いてもらいたい、そんな想いがあるのです。

考えてみれば、日常の歩き方に関しては誰も教えてくれません。

学校で行進の練習をするくらいで、大人になってからは、興味のある人がキレイな歩き方教室や健康のためのウォーキング教室に通うといった感じです。歩き方を学んでいるという人も、体が元気なうちはきっと学ぼうという気にならなかったはずです。日常歩行に支障がでてはじめて歩行に興味を持ったという人は多いのでは。本書を手にされた方も、歩くときに体になんらかの不調を抱えておられるのではないでしょうか。

若いときは筋力や体力があるので、どんな歩き方をしても歩行時に痛みや疲れは感じにくいもの。でも、若いときから無理な歩きを続ければ、その代償はのちに関節の痛みなどとして体にあらわれます。

歩き方は技術です。ですから、若い頃から体に負担のない歩きを身につけてほしいのです。もちろん、技術を習得するのに遅すぎることはありません。年齢を重ねても歩きを変えることはできます。人生100年時代を元気に生き抜くために歩き方を見直していただきたいのです。

CamScannerでスキャン

江戸時代の旅人は1日30km歩いていた！

現代の旅の足といえば、新幹線や飛行機やバスなどなど。現地で歩き回ることはあっても、旅先まで徒歩で行くことはほとんどありません。

しかし交通機関が発達する以前は、庶民の旅の移動手段は足でした。旅は江戸時代の庶民にとって最大のご娯楽。江戸後期にはお伊勢参りが大流行したといいます。当時の旅人は歩いて伊勢へ参拝に行ったのです。

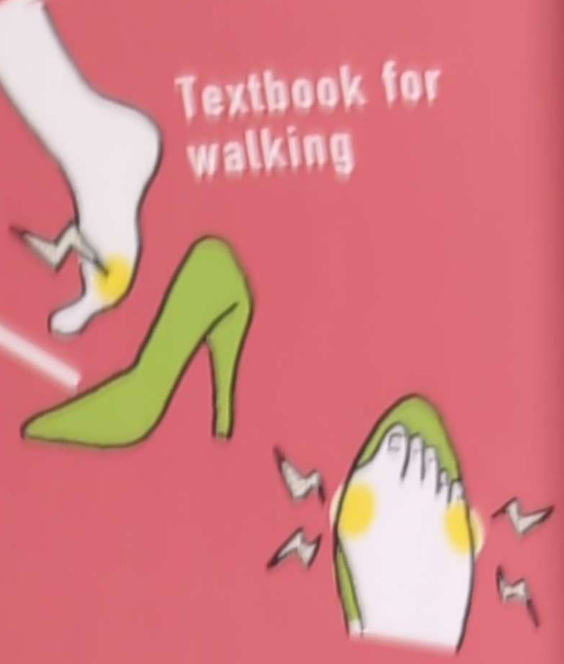
文献によると、東北地方から伊勢に参拝した人が１日に歩いた距離の平均は30km。無理のない歩行の上限は50kmと推察されています。歩行距離に男女差はあったようですが、女性でもこのくらい歩く人は珍しくなかったようです。ちなみに、棒を持って歩くのは、支えにしたり、寄りかかったり、休息をとるアイテムとしても使っていたようです。

当時の人たちの歩き方は多様だったようですが、この中にこれだけの長い距離を移動できた歩きの「型」があったと考えらます。体に負担がなく、疲れない動作で歩いていたに違いありません。

CamScannerでスキャン

パート
2

Textbook for walking



痛み別
歩き方の処方箋

腰が痛い、ひざが痛い、足裏が痛い、外反母趾……
歩き方を変えて、歩くときの体の痛みを軽減。
リセットポイントや歩行動作を身につける
エクササイズを伝授！

CamScannerでスキャン

不合理な歩き方が痛みやこりを生みだしている

パート1では、私が提唱する〝曲げる歩き〟に関して紹介し、体への負担が多い〝伸ばす歩き〟との違いをみてきました。曲げる歩きが合理的な動作であることを知っていただいた上で、このパートでは、すでに、歩行時にひざや腰が痛いといった関節の痛みや不具合を感じておられる方に向け、私の歩行メソッドをベースにした歩行の改善法について解説していきたいと思います。

私のもとには、歩き方に関するお悩みや動作に関する疑問などがたくさん寄せられます。現在、ホームページやSNSを通して、合理的な身体操作については情報発信をしています。

また、私の歩行メソッドを知っていただくため歩行教室も開催し、これまでのべ5000人以上の方に歩行法をお伝えしてきました。受講者の中には治療家やスポーツ指導者の方も多くいますので、実際の受講者数よりも多くの方に、私のメソッドを実践いただいているのではないかと思います。

こうして多くの方とご一緒させていただいて感じるのは、歩行時に関節の痛みを訴える方が多いということです。私の実感ですが、多い順にいうと、

①ひざの痛み

CamScannerでスキャン

②膝の痛み
③足首の痛み

です。歩くときに痛みを感じれば、次第に歩く時間が減り、それが続けば、ご高齢の方であれば歩けなくなってしまいます。「歩かない」と「歩けない」の違いは大きいはずです。

若い人に多くみられる外反母趾や足裏の痛みといったトラブルは、歩き方からくるものが少なくありません。トラブルを誘う歩きを若いうちに改善することは、その後の生活の質を向上させることにつながります。

また、競技スポーツをされている人にとってはこうした足のトラブルはマイナス要因しかありません。私の歩行教室の受講者の中には、私のメソッドを実践するようになって痛みがなくなり、記録が向上したというケースも多く聞かれます。パフォーマンス向上のためには、歩き方を変えることも必要だと考えます。

このパートの具体的な内容は、痛み別に、特徴的な歩き方をまずイラストで解説。痛みを引き起こす歩行時の動作や姿勢はどのようなものか、問題点を指摘。その上で、歩行改善のためのポイント、また動作をスムーズにするためのエクササイズを紹介しています。痛み、こり、動きがスムーズでないと感じる部位のページからみていただいてかまいません。

今は痛みがなくても、筋力の低下などで動作は変わります。痛みのでる歩き方を知ることで、歩行時の体のしくみや動きについて深く理解でき、体に負担のない歩き方はどのようなものかを知っていただく助けになるはずです。

歩行時の不調

ひざが痛い

特徴的な歩きはコレ！

ひざが内側に入る足ねじれ歩き

こんな人に多い

- ○ひざを伸ばして歩く
- ○大股で歩きがち
- ○女の子座りが癖になっている

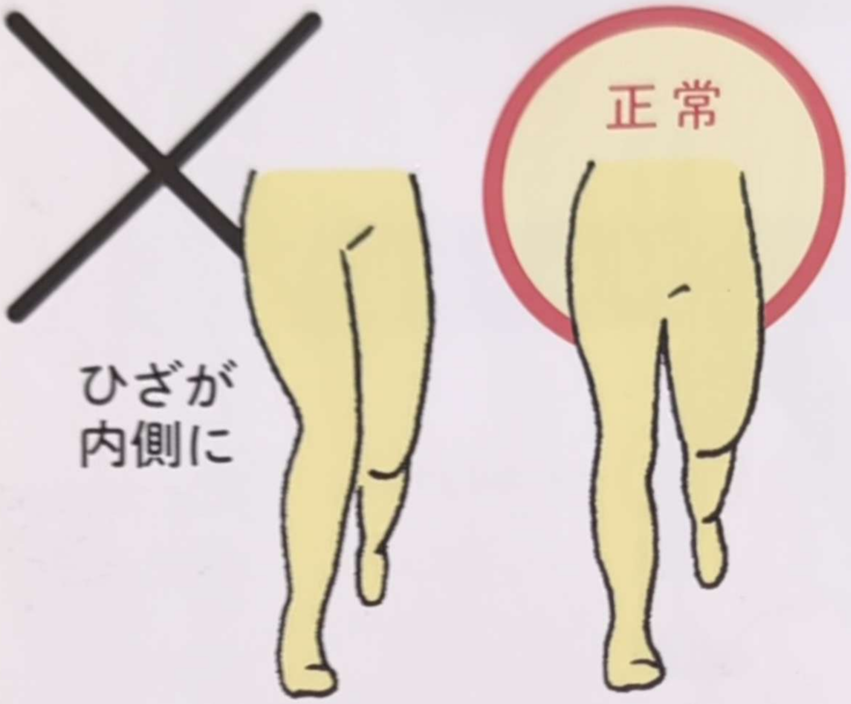
CamScannerでスキャン

股関節が過度に内旋 ひざの内側に負担大

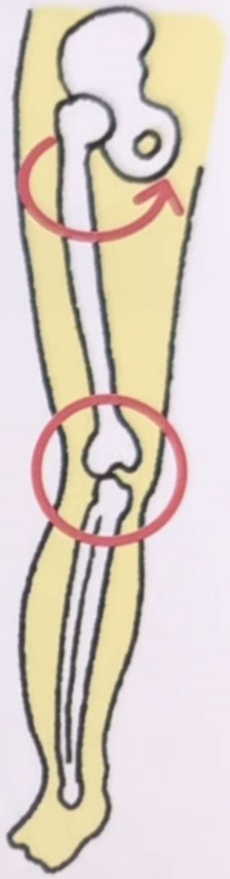
ひざ痛を抱えている人は少なくありません。実はひざの痛みはひざそのものではなく、股関節の動きが深く関係しています。股関節は大腿の端にある球状の骨が、骨盤の受け皿のようなソケットにはまったもので、人体の中で最も大きな関節です。その可動域は大きく、あらゆる方向に動きます。

しかし、過度に内旋（内側にねじれる）すると、つま先よりもひざが内側に入ります。動くたびに、股関節内旋→ひざが内側に入る、が繰り返され、ひざの内側に負担がかかり痛みにつながるのです。

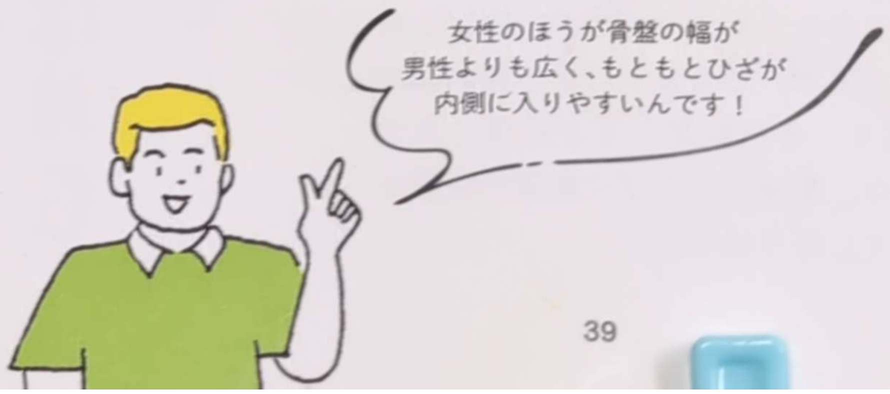
ひざの痛みは股関節の内旋が原因



ひざが内側に入るとひざの負担が増える。股関節のねじれがとれるとひざはまっすぐに（右）。



股関節は体重がかかるところ。内側にねじれると、ひざが内側に入りやすい。



Bad Action

ひざが痛くなる動作や姿勢

ひざ伸ばし歩きはNG 座り方の癖にも気をつけて

歩行時にひざが痛くなるのは、股関節が内旋してしまう歩きになっているからです。ひざを伸ばすと股関節の内旋がひどくなるので、ひざを酷使しながら歩いているようなものです。また、運動量を増やすために大股になるパワーウォークもしかり。大股歩きも股関節が内旋しやすい歩きです。

また、歩行動作ではありませんが、座り方の癖も股関節が内旋しやすくなる要因です。それが女の

原因1 ひざを伸ばして歩く

ひざを伸ばすと股関節が内旋する

ひざをピンと伸ばして地面に着地して歩くのが正しい、と思っている人は少なくないはずです。ひざと股関節は連動して動いており、ひざを伸ばすと股関節は内旋しやすくなります。その結果ひざが内側に入るニーインの状態となり、着地足のひざに負荷や衝撃がダイレクトに伝わってしまうのです。

CamScannerでスキャン

原因2 パワーウォークのしすぎ

歩幅が広くなるほど股関節が内旋する

パワーウォークとは、ダイエットや体力向上を目的にしたエクササイズウォーク。消費カロリーを高める歩きなので、腕を大きく振って、大股で歩くのが基本です。大股で歩くとひざが伸びる歩きになります。股関節が内旋したままずっと歩くことになり、ひざへの負担が大きくなります。

原因3 女の子座りが癖になっている

女子は気をつけて！股関節にはマイナス

女の子座りとは、トンビ座り、アヒル座りともいわれるイラストのような座り方。小さい女の子や若い女性に多くみられます。この座り方が癖になっていると、股関節が内旋したまま固まってしまいます。当然ひざは内側に入った状態になり、歩くときの負担が大きくなります。

CamScannerでスキャン

歩き方リセットレシピ

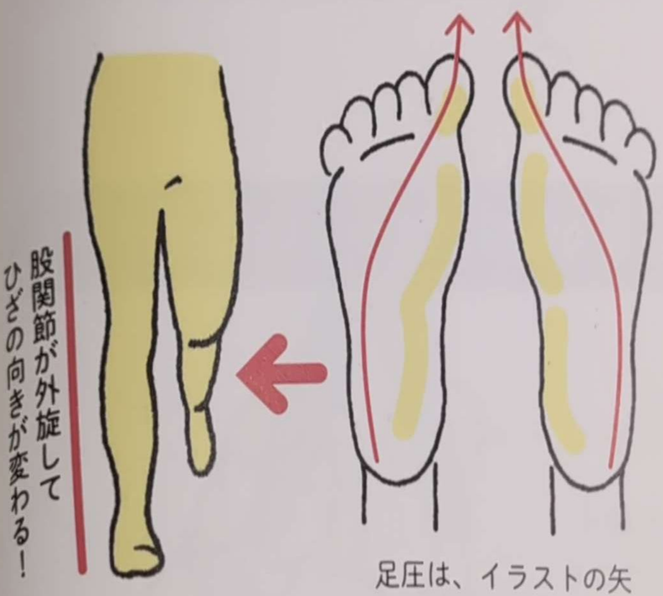
歩き方 POINT

足裏の外側に圧を感じるように歩いてみよう

ひざが内側に入る歩きでは、足裏の内側を強く踏む傾向があります（下のNGイラスト参照）。

まずは、着地時の足裏の感覚に意識を向けてください。かかとからつま先にかけて、足の中心から外側（イラスト参照）が地面に触れているのを実感しながら歩きましょう。足裏全体を地面につけ、ゆっくり体重移動するイメージです、すると股関節が外側にねじれ（外旋）自然と少しずつひざの向きが変わります。

足裏の外側を意識しよう



足圧は、イラストの矢印のようにかかと外側から足裏の外側を通り、最後は親指から抜けていくイメージ。

ひざが内側に入ると、足裏の内側に体重がかかり、イラストのラインのような足圧に。

CamScannerでスキャン

おすすめ エクササイズ

股関節開き

ひざを外に向ける動きに慣れることで
股関節の外旋をスムーズにできるように。

1

床に座り、足は腰幅よりも広げ、ひざを曲げつま先は外側に向け、両手のひらを体の後ろにつく。肩は上がらないようにし、上半身には力を入れないように。

2

両手で体を支え、右つま先と右ひざを同じ方向に向け、右足をゆっくり外側に倒して床につける。足裏は床から離れてOK。左ひざは自然に内側に倒す。1に戻り、これを5回繰り返し、反対側も同様に行う。

ながらでちょこっと

あぐらのポーズで股関節内旋を日々リセット

あぐらをかいたときの、股関節の状態は外旋です。テレビを見ながら、痛みがでない範囲で行ってみて。腰が痛い人は、お尻の下にタオルを敷いて行ってもかまいません。

CamScannerでスキャン

腰が痛い

▶▶▶ココに注目!

腰が水平に
回転しすぎて
腰の負担に

こんな人に多い

- ○歩隔が狭い歩き方をする
- ○一直線上を踏むような歩き方をする
- ○体の前で交差する腕振りをする

特徴的な歩きはコレ!

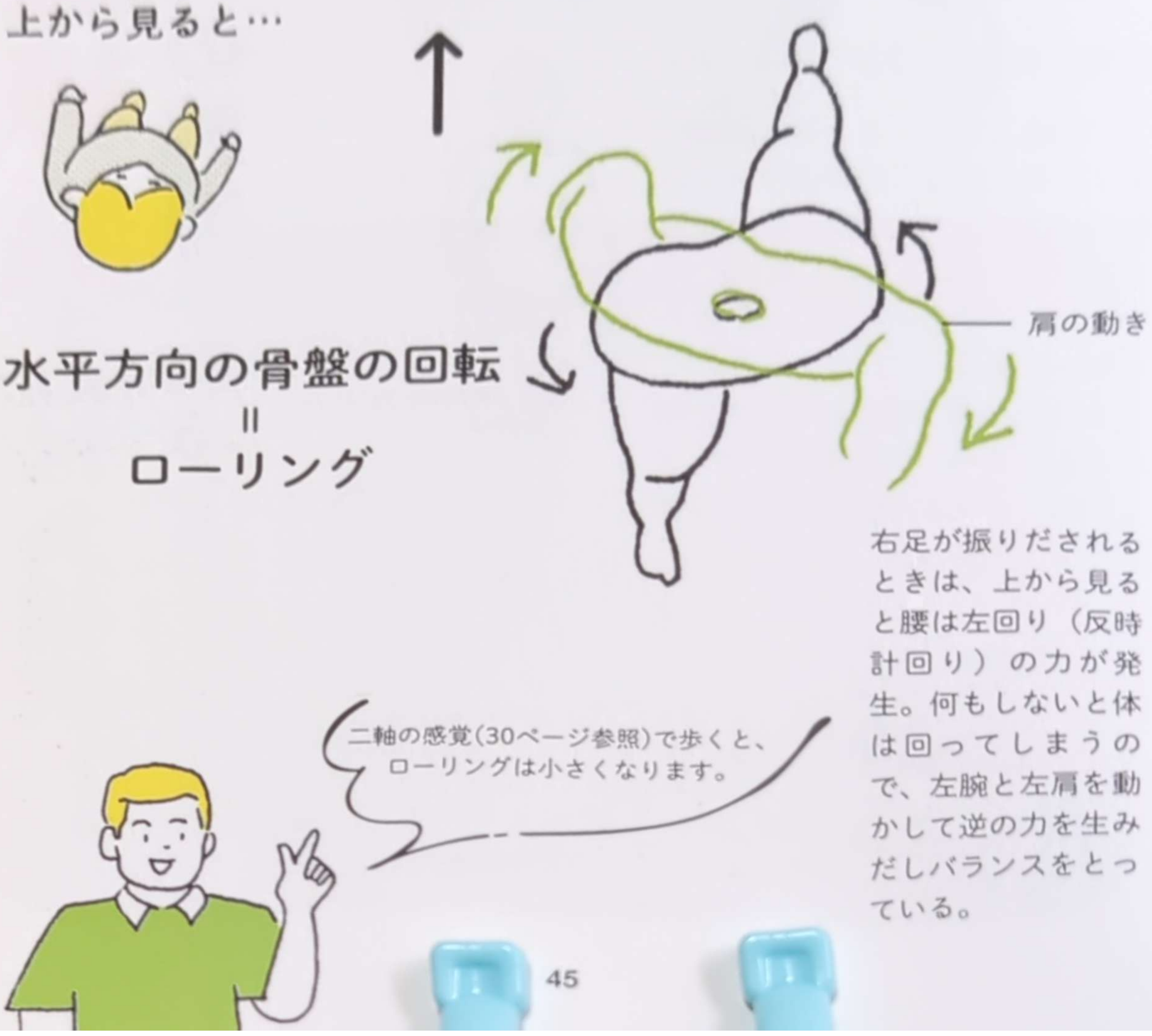
骨盤を大きく
回しすぎる
体幹ねじれ歩き

CamScannerでスキャン

体幹のねじれが腰の痛みにつながる

歩行時に腰が痛いのは、体幹が大きくねじれて腰に大きな負担がかかることが一因です。人が歩く際、左足が振りだされるときには左腰（左の骨盤）が前方に動き、右足が振りだされるときは右腰（右の骨盤）が前方に動きます。歩行時、腰（骨盤）は水平回転をしています。私はこれをローリングの法則と名づけました。人はバランスよく歩くために、右足を前に振りだしたとき左腕を前方に振りつつ、左肩も前方に移動し体をひねっているのです。しかしこのねじれが大きいほど、腰への負担が増すことになるのです。

体幹がねじれ腰に負担がかかる



CamScannerでスキャン

Bad Action

腰が痛くなる動作や姿勢

一直線歩きは負担大 内側への腕振りもダメ

腰痛につながるのは、骨盤の水平回転（ローリング）が大きくなる歩き方です。女性に多いのが、モデルさんのように一直線上を歩いてしまうこと。見た目に美しく女性らしい歩きだとインプットされていませんか。でもこれは体への負担が大きな歩きです。また、腕の振り方もローリングの大小に関係しています。

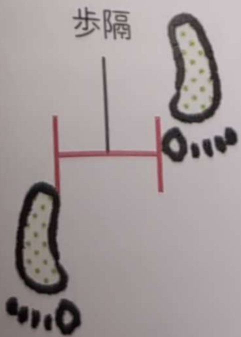
大股歩きもローリングが大きくなります。腕を大きく振って大股[illegible]で歩く男性も気をつけて。

原因1 一直線上を歩いている

歩隔が狭いと腰が大きく回転

一直線上を歩くと、歩隔が狭くなります。前述した骨盤の水平の動き（ローリング）は、歩隔が狭くなればなるほど大きくなります。つまり胴体が大きくねじれ、腰への負担を助長してしまうのです。

女性は歩隔が男性よりも狭い傾向にあります。ローリングが大きく女性らしいとされる歩きには要注意です。



歩隔（ほかく）とは

歩くときの、左右の足の横幅のこと。前後の足幅のことではない。

CamScannerでスキャン

原因2 腕を体の内側に振っている

間違った腕振りで腰の回転が大きく！

腕を体の前で交差するように振る（自分からみてハの字）と、両肩を結ぶラインが前後に大きく動きます。こうなると上半身と下半身のバランスをとるために、骨盤の水平の動き（ローリング）も大きくなります。

腕振りのときに、手のひらが後ろに向いてしまうとこうした腕振りになりがちです。腕振りは手のひらを前に向けてみて。

ローリングの法則とは

ローリングと体の動きには一定の法則があります。
覚えておくと歩行改善がスムーズになります。

ローリングが大きいと体の負担は大きくなる

歩隔が狭い
つま先とひざが内側を向く
かかとが高い
腕をハの字に振る

ローリングが小さいと体の負担は小さくなる

歩隔が広い
つま先とひざが外側を向く
かかとが低い
腕を逆ハの字に振る

CamScannerでスキャン

歩き方 POINT

腕を体の外に振り 二直線を歩くイメージで

まず取り組みたいのが、歩隔の調整です。歩隔を少し広げ二直線上を歩くようにすると、ローリングは小さくなり腰への負担は軽減します。振りだすほうの足に意識をおくと、地面を蹴らずに歩くことができます。これに慣れたら腕振りです。手のひらを前に向けてやや外側に振るようにします。手のひら を前に向ける＝上腕を外旋させることで、重心移動がしやすくなり、体が前に進みやすくなります。

歩隔を少し広げよう

いつもより歩隔を5㎝広げよう

二直線歩きになるので、着地足で地面を押す意識が強くなる。

↓

慣れてきたら一直線をまたぐように

振りだす足に意識が集中して、地面を蹴らずに歩ける。

腕を外旋させて、手のひらは前へ向ける

顔は前に向けて、胸を張って歩く。

CamScannerでスキャン

おすすめ エクササイズ

どすこいエクサ

お相撲さんの稽古のてっぽうに似たエクサ。
二直線を歩く感覚を養うことで、腰の回転を抑えます。

1

両足を腰幅よりやや広く開き、ひざを軽く曲げ、つま先はやや外側に向ける。肩の力は抜き、両肘は曲げて両手のひらを前に向ける。

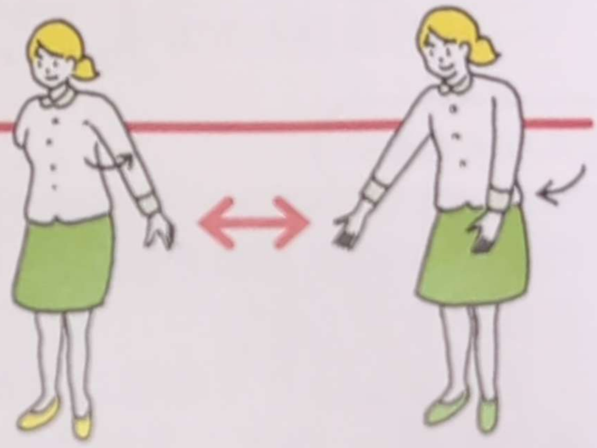
2

左足を一歩前にだして着地すると同時に左肩も前へだしてから、左手を前に突きだす。左手を引きながら、右足を一歩前にだすと同時に右肩も前へだし、交互に左右5歩ずつ行う。

ながらでちょこっと

ぶらぶら腕振り

上腕を外旋させて、腕を振りやすくするためのエクササイズ。肩の力を抜いてひざは軽く曲げ、両手のひらをやや前に向けて、両腕を前後に振ってみましょう。



CamScannerでスキャン

足首が痛い

特徴的な歩きはコレ！

足首の使いすぎで頭が上下する歩き

▶▶▶ココに注目！

足首の動かしすぎで負担がかかる

こんな人に多い

- ○つま先で蹴る意識が強い
- ○大股歩きをしがち
- ○かかとをしっかり地面につかないで歩く
- ○足首が硬い、足首の骨が傾いている

CamScannerでスキャン

足首は小さい関節 頻繁な曲げ伸ばしが負担

足首（足関節）はつま先を上下に向ける動きに関わります。体に負担をかけない歩きでは、足首の力はほとんど使われません。足首が痛くなるのは、歩行時に足首を曲げたり伸ばしたりして使いすぎるから。特に負担が大きいのが、足首を伸ばしたとき。つま先立ちになり、足首で全体重を支えていることになるからです。

足首は小さい関節です。足首だけで体を前に進めようとすると、足首の筋力に頼る歩き方になり大きな負担がかかります。足首を使っているという感覚が少ないほうが体への負担が軽いのです。

足首は複雑で繊細な構造をしている

足は地面からの衝撃や重力の影響を真っ先に受ける部位。足首は距骨と呼ばれる骨と、下腿の腓骨と脛骨が靭帯でつながって構成。

人間の体は大小約200の骨で作られる。足には小さい骨が集まり、全身の約1/4の骨がある。小さな骨がいくつも機能することで、スムーズでなめらかな動きを可能にしてくれる。

Bad Action

足首が痛くなる動作や姿勢

蹴る動作が足首の負担に足首の柔軟性も関係する

足首の使いすぎにつながるのが、つま先で地面を蹴る動作です。蹴るとかかとが地面から離れるのが速くなって、つま先立ち状態になります。ここから足首を伸ばして体を押し出す歩き方になり足首への負担となるのです。

大股で歩くパワーウォークでも蹴る意識が強くなるので、足首の痛みを訴える人は多いです。

また、歩き方だけでなく、足首

要因 1 大股歩きで地面を蹴る意識が強い

首に無駄な力がかかる

識していなくても、通常
行の着地はかかとから始ま
最後に親指が地面から離
ます。蹴る意識が強いとす
こ親指のほうに体重がのっ
しまい、足首の力だけで体
運ぼうとします。つま先で
るとひざが伸びやすいの
パート1で解説したよう
、体に負担がかかる〝伸ば
歩行〟になります。

Bad Action

足首が痛くなる動作や姿勢

蹴る動作が足首の負担に足首の柔軟性も関係する

足首の使いすぎにつながるのが、つま先で地面を蹴る動作です。蹴るとかかとが地面から離れるのが速くなって、つま先立ち状態になります。ここから足首を伸ばして体を押し出す歩き方になり足首への負担となるのです。

大股で歩くパワーウォークでも蹴る意識が強くなるので、足首の痛みを訴える人は多いです。

また、歩き方だけでなく、足首の柔軟性や骨格のゆがみなども足首の痛みにつながります。

原因1 大股歩きで地面を蹴る意識が強い

足首に無駄な力がかかる

意識していなくても、通常歩行の着地はかかとから始まり、最後に親指が地面から離れます。蹴る意識が強いとすぐに親指のほうに体重がのってしまい、足首の力だけで体を運ぼうとします。つま先で蹴るとひざが伸びやすいので、パート1で解説したような、体に負担がかかる〝伸ばす歩行〟になります。

CamScannerでスキャン

原因2 足首が硬い

かかとが地面から離れやすい

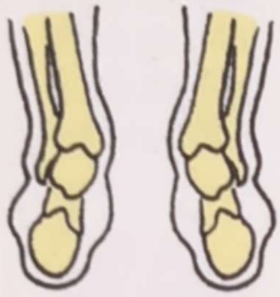
足首の柔軟性が低下すると背屈がしずらくなり、かかとをしっかりと地面につけて歩くことがしにくくなります。着地した際に、かかとがすぐに地面から離れて底屈の状態になり、つま先歩き→足首への負担増に。

ふくらはぎの筋肉は足首を動かすときにも使われます。

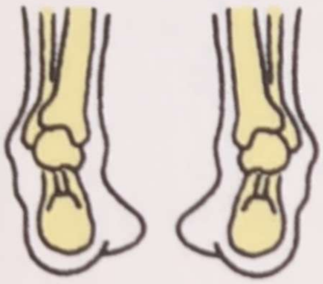
ちなみに、足首が硬くなるのは、ふくらはぎの筋肉が硬くなっている証拠です。

つま先が上を向くのが背屈、つま先が下を向くのが底屈。

原因3 かかとが内側や外側に傾く



過剰回内
後ろからみると、かかとが外側に傾いており、両足を揃えるとハの字に。



過剰回外
後ろからみると、かかとが内側に傾いており、両足を揃えると逆ハの字に。

骨格の崩れも原因になる

足部は小さな骨からなり、関節はゆるやかに結合して、着地の衝撃を吸収したり、精巧な動きを生み出しています。そのため、使いすぎや動きの癖などで、足首をつくる骨格の配列が崩れてしまうことも。体への負担が大きな歩きでも助長されます。過剰回内や過剰回外がよく知られており、こうした骨格のゆがみが歩行時の足首の痛みにつながることも。

歩き方 POINT

歩幅を狭くして足裏全体をつけてゆっく

ポイントは、足首の動きを抑えること。そのために大事なのが、足裏をつけて歩幅を狭くしてゆっくり歩くことです。足裏全体が地面についている時間をなるべく長く持ち、足裏全体が同時に地面から離れるイメージで歩いてみましょう。かかとが地面から離れるのが遅くなればなるほど、足首は使わなくなります。

後ろ足のつま先で蹴らないようにするためには、前足に素早くのり込みましょう。

後ろ足の足首は
自然と曲がる

歩き方リセットレシピ

歩き方 POINT

歩幅を狭くして足裏全体をつけてゆっくり歩く

ポイントは、足首の動きを抑えること。そのために大事なのが、足裏をつけて歩幅を狭くしてゆっくり歩くことです。足裏全体が地面についている時間をなるべく長く持ち、足裏全体が同時に地面から離れるイメージで歩いてみましょう。かかとが地面から離れるのが遅くなればなるほど、足首は使わなくなります。

後ろ足のつま先で蹴らないようにするためには、前足に素早くのせてみましょう。

前足に素早く体をのせるように歩くと、後ろ足の足首は伸びることなく、自然と曲がったままの状態に。足首の動きが抑えられて負担は少なくなる。

CamScannerでスキャン

おすすめ エクササイズ

足首エクサ

足首の柔軟性を高めると同時に、
足裏全体で地面を踏む感覚を養います。

1
肩の力を抜き、両足を腰幅に開き、つま先はやや外に向け、両足裏を床にしっかりつけて立つ。

2
腰を両足の間に落とし、両足裏を床につけたまましゃがみ10秒キープ。1に戻り、これを5回行う。できない人は足幅をさらに広げて行って。

ながらで
ちょこっと

家で足袋ライフを！
足袋を履くと足首が固定されて、曲げ伸ばしがしにくくなります。これで歩くと、足裏全体をつけて歩く感覚をつかむことできます。足首を使わなくなると、股関節やひざなどの大きな関節を使うので楽に歩けるようになります。

CamScannerでスキャン

歩行時の不調

首や肩がこる

特徴的な歩きはコレ！

上半身ガチガチ歩き

こんな人に多い

- 前肩姿勢になる
- 腕を横に振りがち
- 下を向いて歩く
- 肩に力が入りやすい

CamScannerでスキャン

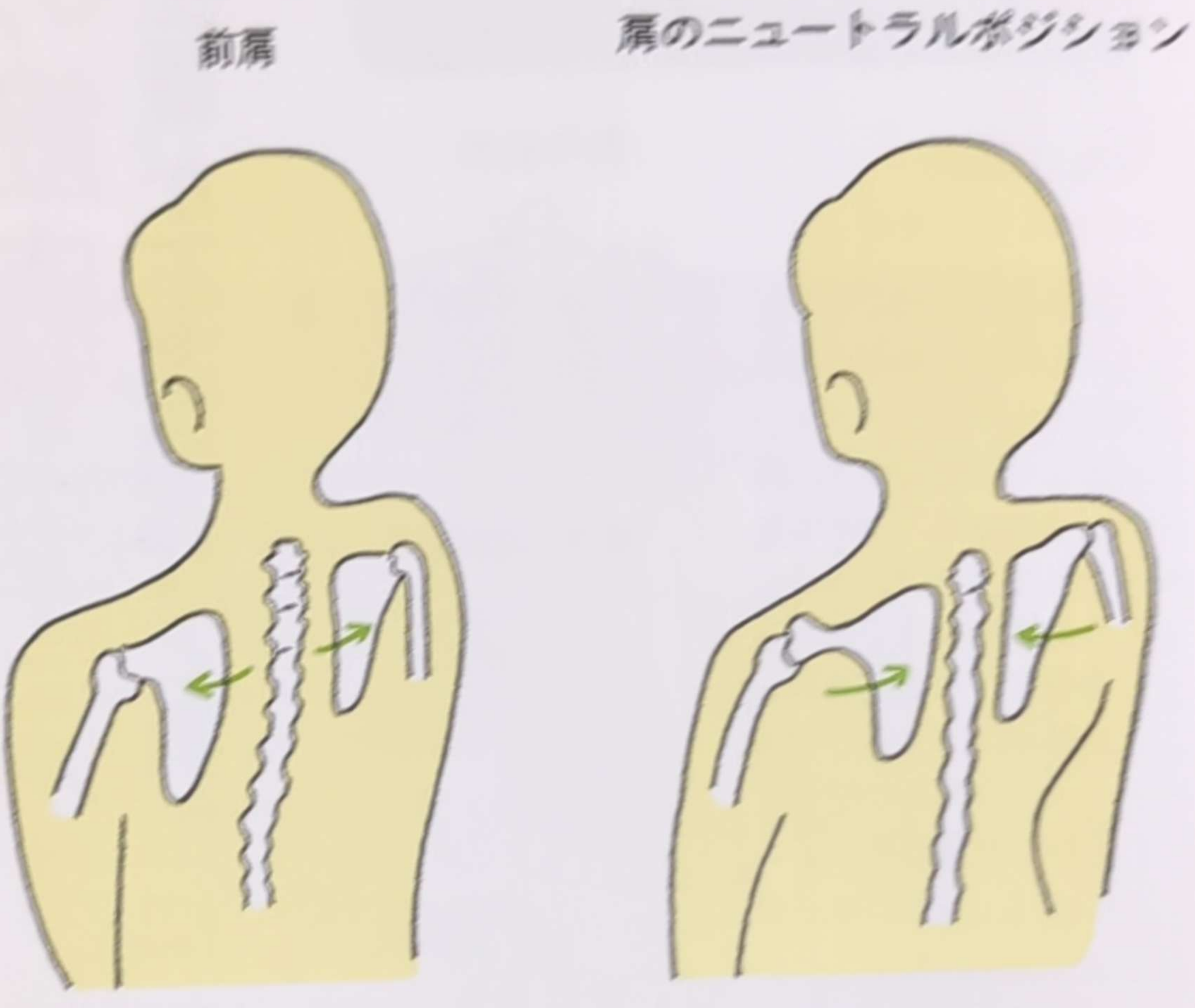
肩のポジションが悪く腕振りが窮屈な状態に

現代人の多くはパソコンやスマホのしすぎで、肩が前に入り込む姿勢（前肩、巻き肩ともいう）になりがち。こうした姿勢は歩行時の肩こりの一因です。肩周りがリラックスしていれば歩行時に肩甲骨は肋骨を滑るように動き、肩が上下に弾むように動くのです。

しかし、前肩姿勢が続くと肩周りの柔軟性は低下し、コチコチの状態に。肩が上がって腕が横振りになって前進しにくくなります。

歩行時は下半身だけではなく、上半身の動きにも目を向けたいもの。肩の位置は楽に歩くための大事な要素なのです。

肩甲骨の柔軟性がなくなっている



肩甲骨が前方の移動し、ニュートラルポジションより前に位置している。

肩が通常の位置にあります。体への負担が最小限で動きやすい状態。

Bad Action

首や肩がこる動作や姿勢

胸の筋肉がコチコチ！頭の位置が不適切だと負担に

歩行時の肩こりは、歩行動作よりも姿勢のほうが大きく関係します。前肩＝胸の筋肉が収縮状態ということ。腕振りなどの動作に悪影響を及ぼします。肩は腕の動きに伴って動きます。腕の動きの起点となっているのは鎖骨と胸骨をつなぐ胸鎖関節ですが、胸の筋肉が硬いと、この腕の動きが制限されてしまうのです。

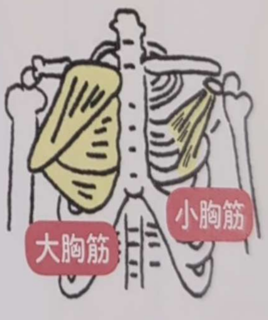
もうひとつ重要なのが頭の位置。うつむいたり、あごが前にでると首の筋肉に負担がかかります。

原因1 胸と背中の筋肉のバランスが悪い

背中の筋肉が伸ばされてこりに

大胸筋などの胸にある筋肉が強く働き、背中にある僧帽筋や広背筋とのバランスが悪くなっています。胸側が強く収縮して背中の筋肉を引っ張るので、こりなどにつながります。ちなみに、鎖骨の下あたりをもむと大胸筋がほぐされ、前後のバランスがよくなります。これで前肩からニュートラルポジションに戻りやすくなります。

胸の筋肉



背中の筋肉

CamScannerでスキャン

原因 2 下を向いたり、あごを前に突きだして歩く

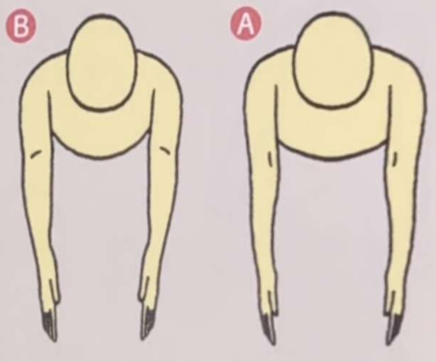
首・肩への負担になる

うつむいたり、あごを前に突きだすと、頭の位置は体よりもかなり前にでます。頭が体幹の上にのっていないので、首や肩の筋肉で支えて歩くことになり大きな負担になります。

近年問題になっているストレートネックの人もこうした歩き方になりがちです。気になる人は、頭に本をのせて歩くと、頭の位置が戻ります。

肩の状態を上腕のねじれ度でチェック

気がつくと肩が上がりっぱなし……実は肩の状態と上腕のねじれ（外旋）度に関係があります。右のイラストはそのチェック法です。上腕のねじれ度には個人差があって、前にならえをしたときに、肘の内側が横を向いたり斜め上を向く人は、肩に力が入り上がりやすいタイプ（Ⓐ）。肘の内側が上を向く人は肩が上がりにくい（Ⓑ）ので、肩の位置を整えやすいといえます。



Ⓑ もともと上腕が外旋気味。肩のニュートラルポジションをとりやすい。

Ⓐ もともと上腕が内旋気味。肩に力が入りやすく前肩姿勢になりやすい。

歩き方リセットレシピ

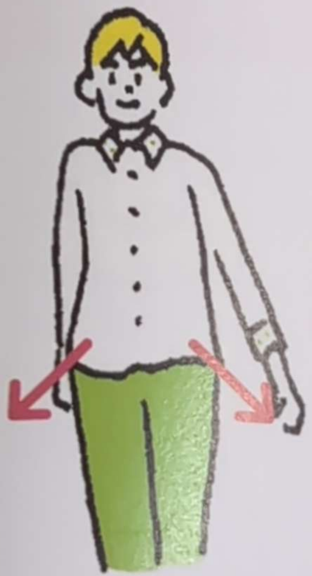
歩き方 POINT

目線を上げ肩と肘を引き、腕は逆ハの字に振る

上半身の動きを変えることからスタートです。頭は体幹の上にのせ、腕振りをするときは、肩と肘を後ろに引くことを意識して歩きます。こうすることで胸の筋肉が伸ばされます。また、腕を前に振るときは、自分から見て逆ハの字に振るようにします。肩に力が入って上りやすい場合は、手のひらを前に向けて腕振りをすると自然と肩が下がります。

左ページのエクササイズで大胸筋をほぐしてから歩くと効果的。

肩の位置と腕振りがポイント



脇はあまり広げないように。肩の力は抜き、腕を振る。

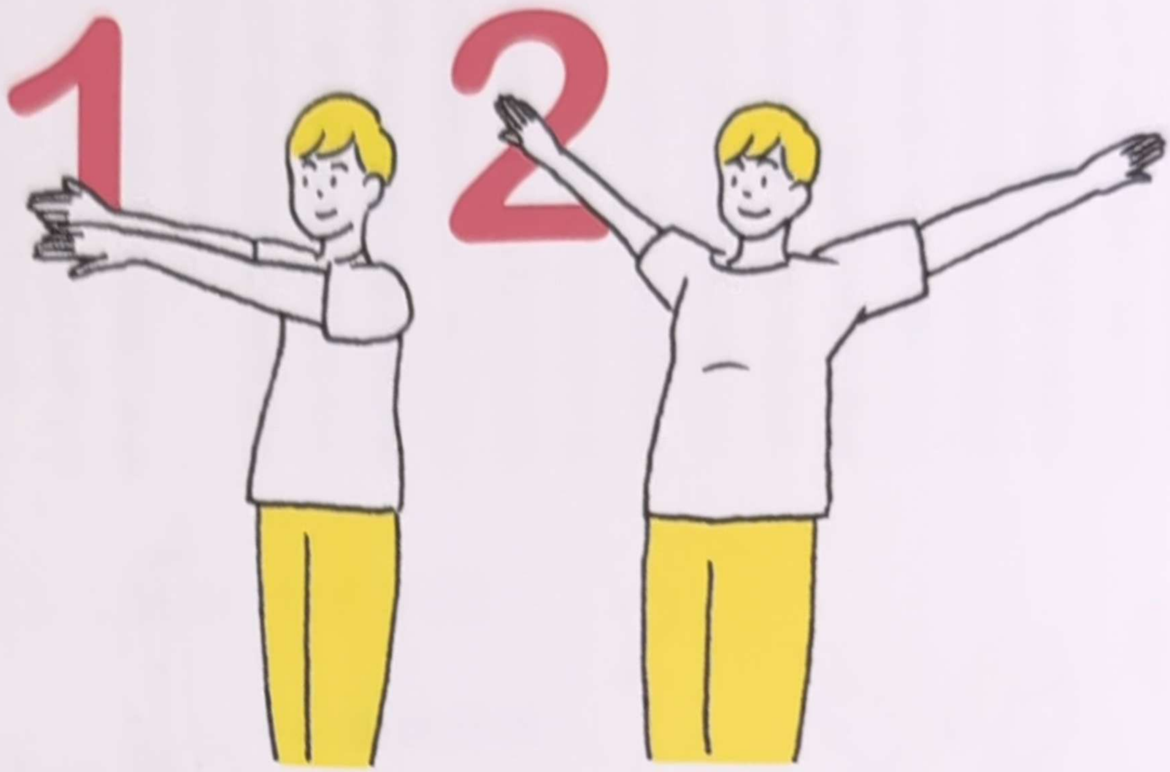
胸は閉じず、常に開いてストレッチするような姿勢で。肩の位置はニュートラル（57ページ参照）に。

CamScannerでスキャン

おすすめ エクササイズ

胸開きエクサ

大胸筋をストレッチすると腕が動きやすくなり、
肩はニュートラルな位置に戻りやすくなります。



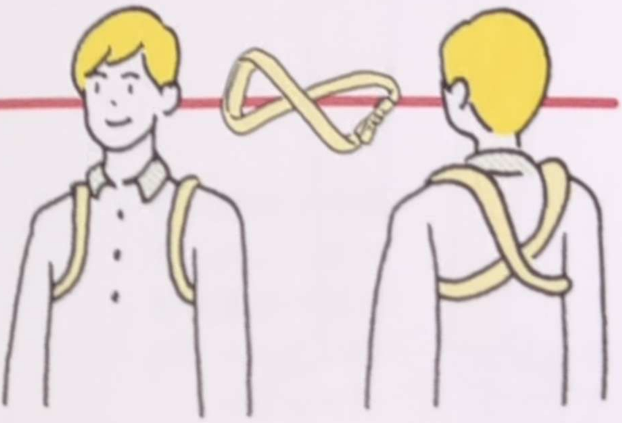
1 肩の力を抜いて立ち、両手を胸の前に伸ばし、手のひらを上に向ける。

2 両手を斜め後ろ45度に引き上げて、手のひらを後ろに向けるようにして胸を伸ばし、20秒キープ。1に戻り、これを3回繰り返す。

ながらでちょこっと

たすき掛けをしよう

たすき掛けをすると、胸が開いて肩の位置が整います。猫背や肩こり解消にも効果的。普段から洋服の下にたすき掛けをして、姿勢をキープしている人もいるようです。



COLUMN

の振りの関係

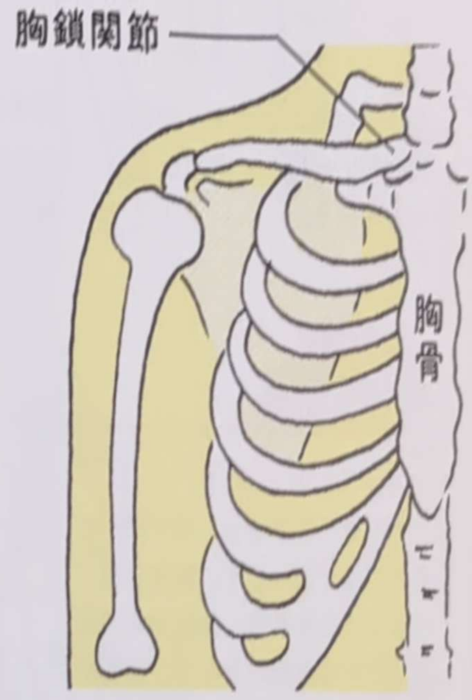
体に負担のない歩きは下半身の使い方が鍵ですが、さらにスムーズに歩くためには、腕や肩の状態に目を向けてみましょう。

歩行時の腕の振りをみると、肩とその周辺がまったく動かずガチガチという人が目につきます。

みなさんは腕の付け根（動きの起点）はどこだと思いますか？ 多くの方は肩関節をイメージしたのではないでしょうか。でも実際に動かしてみると、肩関節も腕の動きに伴って動きませんか？

実は、腕の付け根は胸の中央の骨（胸骨）にあります。正しくいうと胸骨と鎖骨とをつなぐ関節（胸鎖関節）です

腕の付け根はここ！



3

両手を体側につける。このときの肩の位置がほぼニュートラルポジション。

肩甲骨と腕

（イラスト参照）。肩甲骨周りの骨で胴体とつながっているのは鎖骨だけ。肩関節は肩甲骨と一緒に動くのです。腕は胸鎖関節から動き、肩甲骨は肋骨の上をすべるように動く。こうイメージするだけでかなり腕振りができるようになるはず。

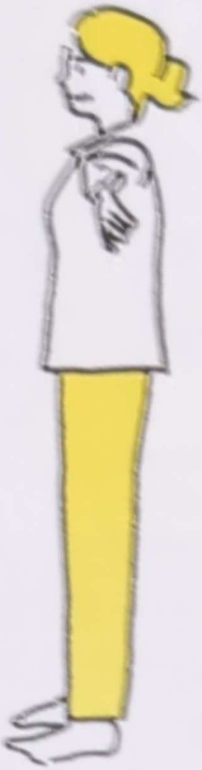
そしてもうひとつ知っておいていただきたいのが、肩の位置の考え方です。肩が最も動きやすい位置、肩のニュートラルポジションに保つことです。それを確認する方法が下の動きです。

＊自分の肩のニュートラルポジションを確認してから歩くとよいですね。

1

楽に立って、両手のひらを前に向け両手を上げる。

2



真横に両手を広げて下す。

歩行時の不調

外反母趾

特徴的な歩きはコレ！

ひざが内側に入ってしまう
親指蹴り歩き

こんな人に多い

- ○親指の付け根で強く蹴る
- ○ひざが内側に入る歩きになる
- ○先のとがった窮屈な靴を履く
- ○浮き指傾向にある

CamScannerでスキャン

外反母趾のリスクはひざや土踏まずに関連

外反母趾は、女性に多い足のトラブルです。ひどい場合は痛みで歩行困難になったり、痛みをかばうことで姿勢が悪くなります。結果、腰やひざに負担がかかり痛みやこりにつながることも。

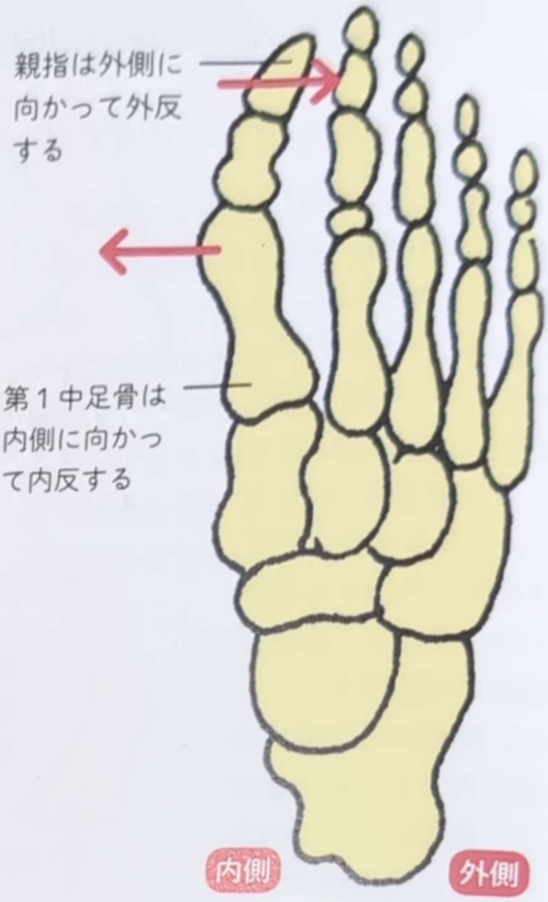
外反母趾の原因としてよく聞かれるのが靴や遺伝ですが、歩き方も関係しています。体に負担がかかる歩きをすることで、親指が何万回と地面に押しつけられながら外反してしまうのです。ひざが内側に入る、あるいは、かかとが外側に傾いて土踏まずがつぶれてしまう過剰回内の人も、外反母趾のリスクが高いといえます。

外反母趾の状態

正常な足

第１中足骨が内反（内側に広がる）するのが、外反母趾変形の始まり。その一方で親指が小指側に曲がり（外反）クの字になる。

外反母趾の足



過剰回内とは
ひざが内側に入ると土踏まずが落ちる過剰回内になる。現代人の多くがこの足になっている。

Bad Action

外反母趾になる動作や姿勢

親指の付け根を酷使する 足指の動きずらさも原因

外反母趾の人は、つま先で蹴るような歩き方になりがち。歩行時にひざが内側に入る傾向にあり、蹴る動作によって親指が何万回と地面に押しつけられ、親指の変形が進んでしまうのです。こうした歩きをしている人はひざ痛を伴っているケースが多いので、38ページ〜も参考にしてください。

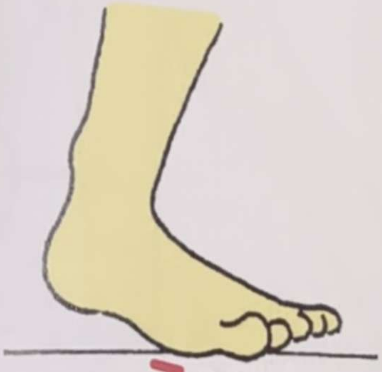
また、足指の動きが悪いことも外反母趾の一因。窮屈な靴を履いたり、浮き指の状態は足指の機能[illegible]

原因1 足の親指の付け根を地面に押さえつけている

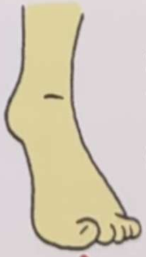
親指に体重がのりすぎる

ひざが内側に入ることで親指に横からの圧力がかかります。ここに重心がのりすぎてしまい、外反母趾の症状が悪化します。42ページでも説明したように、正常な場合、足圧はかかと外側から足裏の外側を通り、最後に親指から抜けていくもの。親指の付け根は地面を押すところではなく、最後に力が抜けていくところなのです。

外反母趾は



合理的な歩きは



原因 2 かかとの高い靴や窮屈なシューズを履いている

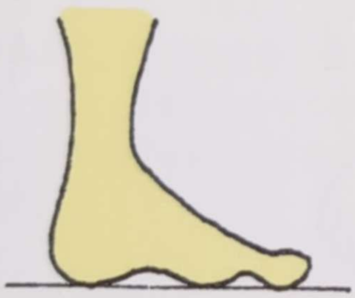
指が動かず親指に負荷がかかる

ハイヒールを履くと、歩くときにどうしても親指を地面に押しつけるようになります。また、窮屈な靴では足指が自由に動かせません。たとえば、野球部などの運動部で、窮屈なスパイクやシューズを履くことでも外反母趾になります。女性だけでなく男性にも起こり得るのです。

原因 3 浮き指になって足指が動きにくい

浮き指

通常の足



母指球だけに頼る歩きになる

足の生活習慣病ともいわれる浮き指は外反母趾のリスク要因です。浮き指とは、立っているときや歩行時に、足の指が地面や床についていない状態をいいます。浮き指になると5本の指がしっかり使えません。親指の付け根だけで体重を支えようとする歩きになってしまうのです。

CamScannerでスキャン

歩き方リセットレシピ

歩き方POINT

5本の足指の腹を靴底につけて歩く

大切なのは足指の動きです。親指に体重がかかりすぎる歩き方を改め、5本の足指の腹が地面に触れるように歩いてみましょう。足指を動かすことで、親指以外の4本の指に圧を分散できるのです。これができたら、足の外側に圧を感じるように歩いてみて。軽度であればこうした歩き方に変えることで、症状の改善が期待できます。かかとの低い靴を履くことも大事です。ハイヒールよりも親指へ[illegible]

指で地面をとらえる

着地したときは足指を広げて、離れるときは足指を内側に曲げます。足指の腹で地面をとらえるように歩いてみましょう。

靴の中では
5本の指の腹が靴底にしっかりついている。

おすすめ エクササイズ

足指じゃんけん

固まった足指をほぐすことで動きがよくなり、
5本の指で地面をしっかり踏みしめることができるように。

1

グー

足の指をすべて内側に折り込んでキープ。指の付け根の関節(MTP関節)からしっかり曲げることを意識すること。

2

チョキ

親指を立てて、残り4本を内側に折り込む。また、この逆で、親指だけを内側に折り込み残りの4本を反らすようにする。

3

パー

5本の指をすべて開く。指と指の間をしっかり広げること。グー、チョキ、パーを1セットとして20セット行う。

ながらでちょこっと

家の中では裸足ですごそう！

裸足で歩くと、つま先とかかとの高さが同じになるので、足指を自由に動かしやすくなります。また、足指の力もつくので、体をしっかり支えることができるようになり、歩行が安定します。

CamScannerでスキャン

太腿の付け根が痛い

特徴的な歩きはコレ！

腰が前にスライドする股関節伸び伸び歩き

こんな人に多い

- 太腿の付け根を伸ばす歩きになる
- 体幹の筋力が弱い
- つま先重心になりがち

CamScannerでスキャン

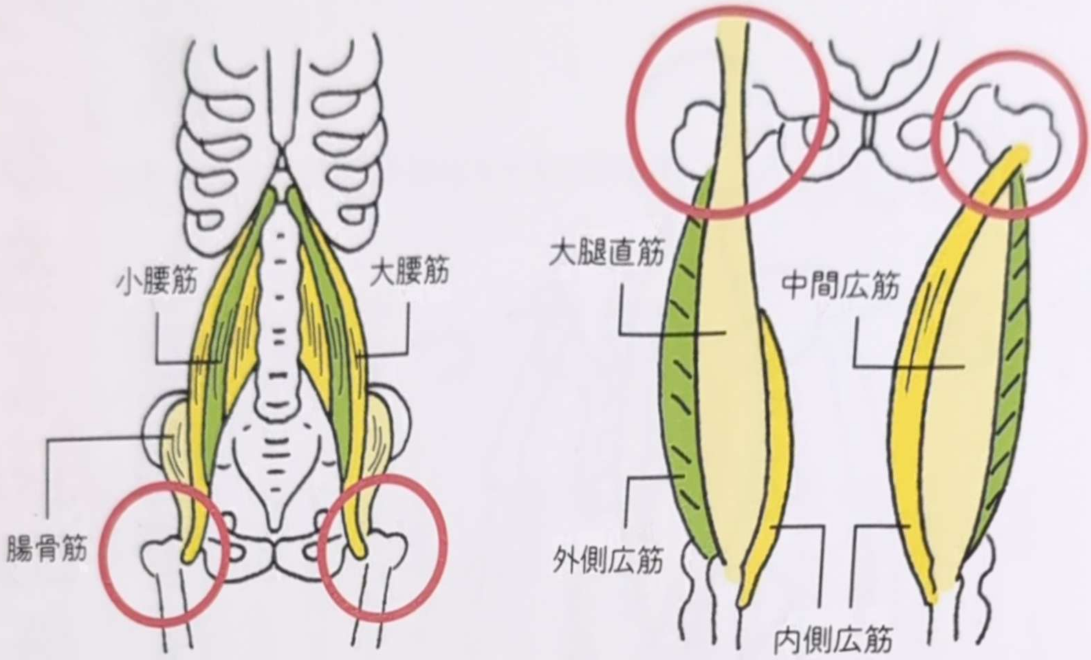
筋肉が引き伸ばされ硬くなり痛みがでる

太腿の付け根が痛くなる、あるいは違和感を感じる……こんな場合は骨盤が前にスライドした姿勢が問題。こうなると太腿の付け根が前に押しだされ、負担がかかっていることが考えられます。ちょうど妊婦さんのような姿勢です。

痛みがでるのは、筋肉と骨との付着部です。関係する筋肉が、太腿の筋肉である大腿直筋と、足を振り上げるときに働く腸腰筋。この2つの筋肉が引き伸ばされた状態で硬くなることが原因です。

ただし、歩けないほどの痛みがある場合は変形性股関節症の場合もあるので注意してください。

股関節周りの筋肉が伸ばされて負担大



腰がスライドすると、大腿直筋と腸腰筋（大腰筋、小腰筋、腸骨筋）の骨との付着部が伸ばされて負担がかかります。大腿直筋とは太腿の筋肉（大腿四頭筋）のひとつ。腸腰筋は上半身と下半身をつなぐ体幹のインナーマッスル。

Bad Action

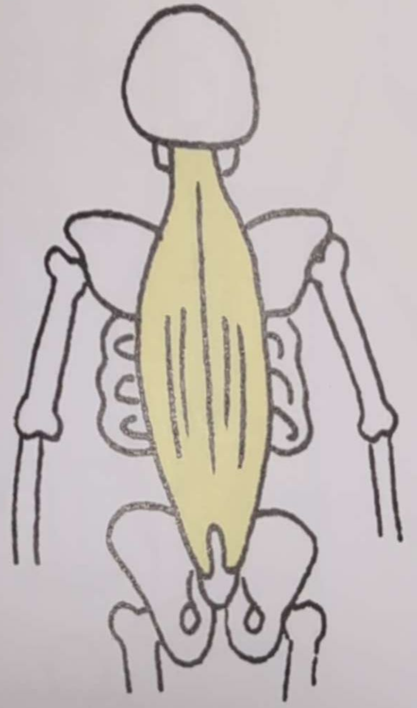
太腿の付け根が痛くなる動作や姿勢

姿勢保持筋の低下 つま先重心も原因です

太腿の付け根に痛みがでる場合、歩き方の動作よりは、腰がスライドした姿勢のほうが原因になることが多いようです。この姿勢になってしまうのは、体幹をまっすぐに保つ背中の筋力が低下していることが考えられます。体の前後の筋肉のバランスが悪いと、骨盤が安定せずスライドした姿勢を導くのです。

また、骨盤の位置に関係なく、つま先重心の姿勢も要注意。太腿の付け根が伸び負担がかかります。

原因1 姿勢を保つ筋力が低下している



背中の筋力低下で姿勢が崩れる

背骨の両側にあり、姿勢を保持する働きを持つのが脊柱起立筋です。ここが相対的に弱くなると、まっすぐに立つことができません。太腿の付け根を前にだしてバランスをとって姿勢を保つようになります。

CamScannerでスキャン

ハイヒール歩きもご用心！

ひざを伸ばすと、太腿の付け根が伸ばされ負担がかかります。前ページで説明したように、姿勢を保つ筋肉のバランスが崩れると、姿勢のバランスをとるためにつま先重心になることも。よくハイヒールを履いている人は、ひざを伸ばして歩くのでつま先重心になりがち。

COLUMN

抗重力筋って知ってる？

体には常に重力がかかっており、この重力に逆らって姿勢を保持するために働く筋肉が抗重力筋です。立ったり、歩いたりするときに使われる筋肉で、背骨を支える脊柱起立筋、広背筋、腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、ふくらはぎの筋肉など。体の後ろ側にあるものが比較的多いといえます。

これらは加齢に伴い衰えやすい筋肉です。この筋肉が弱くなり使われなくなると姿勢が悪くなるだけでなく、筋肉がたるんできてしまうのです。

抗重力筋がしっかりバランスよく働けば、体のゆがみは整いやすくなりますし、関節の痛みや筋肉のこりなども起こりにくくなります。

CamScannerでスキャン

歩き方 POINT

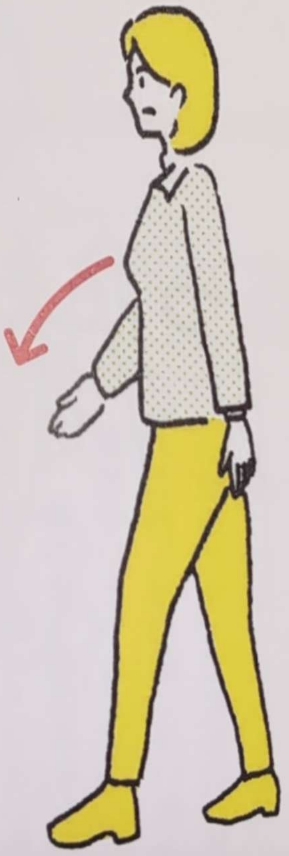
上体をやや倒しながら かかとから足裏全体を使う

24ページを参考にして、歩く前の姿勢を正しくとってみましょう。姿勢を保つ筋力が弱くなっていても、左ページのエクササイズのように腰の位置が正しくなれば姿勢もよくなります。また、つま先重心の姿勢も改善します。

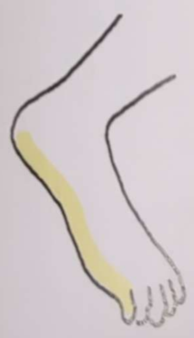
歩くときは胸が斜め下に向くイメージを持つと、姿勢が整いやすくなります。そして、ひざを曲げる歩きで、足裏全体を使って歩きましょう。足指をすべて使う感覚を忘れずに。

胸が斜め下を向くイメージで

足裏全体を使って歩く。足圧はかかと外側から足裏外側を通り、親指から抜ける。



足裏の圧は、かかとから前足部を抜けていきます。歩行時、足の内側は浮かさないように。



地面から足が離れる瞬間に足指を曲げて、地面を押すようにする。

おすすめ エクササイズ

腰スライドエクサ

つま先重心の姿勢から、かかと重心の姿勢にリセットする姿勢改善エクサです。

1

足を腰幅に開いて立ち、太腿の付け根をやや前に押しだして、つま先に重心をかけて立つ。

2

少しずつ腰を後ろに引きながら、かかとに重心がのる位置で止める。1に戻り、これを10回繰り返す。

ながらでちょこっと

掃除では動作を大きく！

姿勢を保つ筋肉は、日常生活での姿勢をよくすることで鍛えられます。家で掃除をするときは、腕の付け根から肩を大きく動かすようにしましょう。腕だけでなく背筋も刺激できます。

CamScannerでスキャン

歩行時の不調

足裏・かかとが痛い

特徴的な歩きはコレ！

かかとを強く打ちつける
行進歩き

▶▶▶ココに注目！

かかとへの衝撃が
足裏への
負担になる

こんな人に多い

- かかとから地面につく意識が強い
- 行進のような力強い歩きをする
- 大股で歩く

CamScannerでスキャン

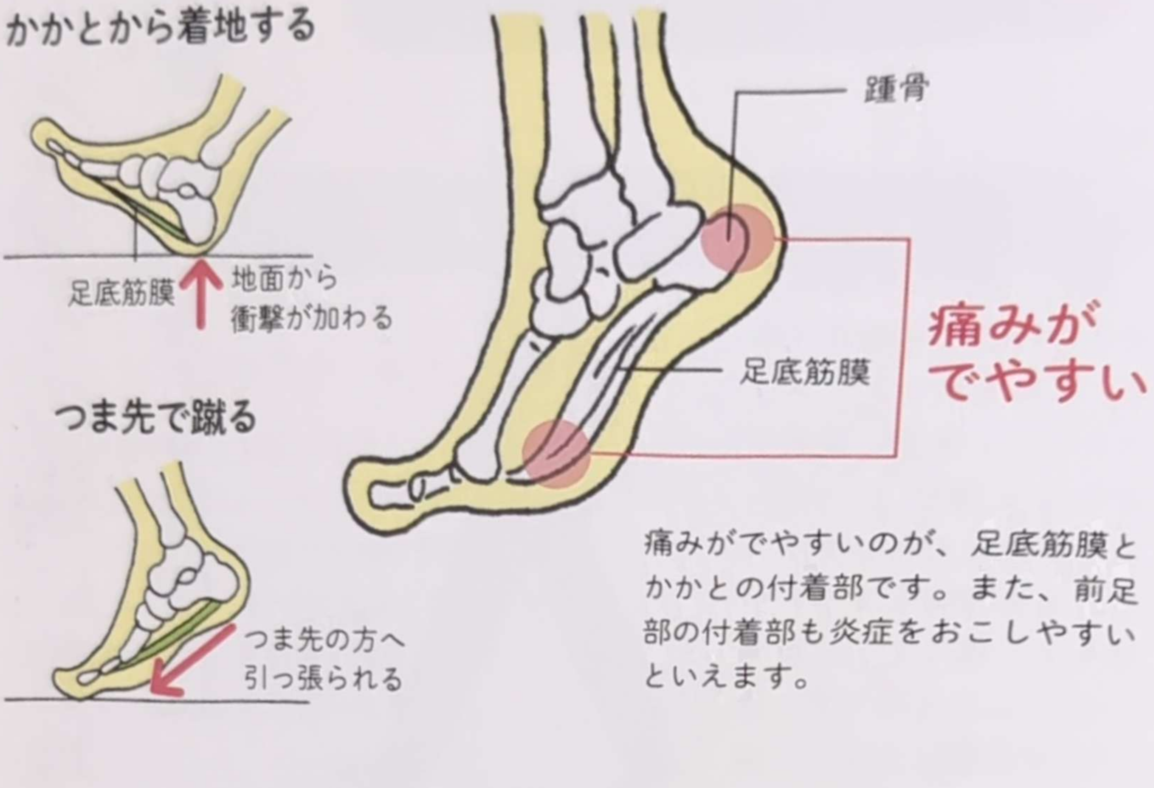
足裏にある足底筋膜に負担をかけることに

かかとやその周辺がズキンと痛む、足裏に突っ張っている感じがある……歩行時のこうしたトラブルの原因のひとつが足底筋膜炎です。階段を上るときやつま先立ちをするときにかかとに痛みを感じる人もいます。

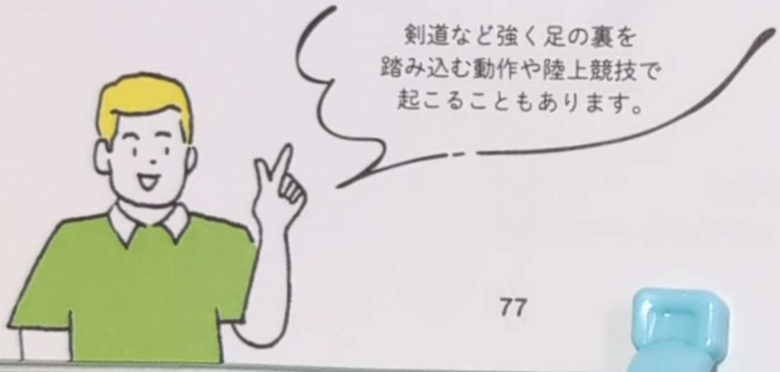
足底筋膜とは、つま先からかかとまでを覆う強い膜のこと。土踏まずを支え、歩行時の地面からの衝撃を和らげるクッションとして働いています。

足底に負担のかかる動作を繰り返すことで、足裏の筋肉や腱の負担が増加することで炎症をおこしてしまうのです。

足裏の組織にダメージを与える



痛みがでやすいのが、足底筋膜とかかとの付着部です。また、前足部の付着部も炎症をおこしやすいといえます。



CamScannerでスキャン

Bad Action

足裏・かかとが痛くなる動作や姿勢

かかとからの強い着地行進歩きは大きな負担に

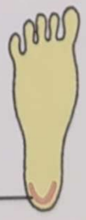
歩行時、足裏に負担のかかる動作といえば――かかとからガーンと強く踏んだり、足裏を強く打ちつける歩きです。男性の中にはこうした歩きをする人が少なくありません。また、着地時に親指に力がかかりすぎると、親指から足裏にでている筋肉が硬くなって、足裏の痛みにつながるケースもあるようです。

大股歩きも要注意。どうしてもかかと着地になり、地面からの衝撃[illegible]

原因1 かかとから意識的につこうとしすぎ

意識することで足への強い衝撃に

通常、歩行の着地はかかとの外側から始まります。これをヒールコンタクトといいます。足裏やかかとが痛いという人は、かかとから地面につくことを意識しすぎるがゆえに、強く地面に打ちつけてしまうのです。強い力が足裏にかかり、痛みにつながります。



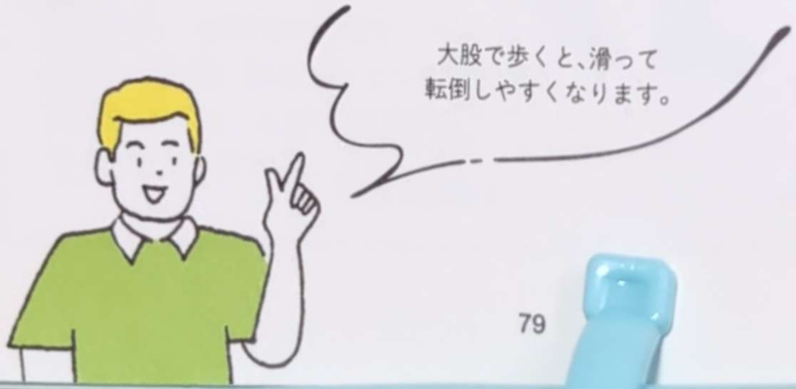
イチ、ニのリズムが原因になることも

みなさんは学校の運動会などで行進の練習をした経験があると思います。行進は足並みを揃えるときに、イチ、ニ、イチ、ニという号令に合わせて、イチで足裏を地面に打ちつけて、リズムをとりますね。さすがに行進のような歩きをする人はいないと思いますが、この歩きのリズムがインプットされて動作にでてしまうことも考えられます。

原因3 大股で歩いている

かかとへの衝撃が大きくなる

歩幅が広い歩き方は、どうしてもかかと着地になります。ブレーキングが強くなり、地面からの強い力が足裏への大きな負担となるのです。もちろん、ひざにもよくありません。また、歩幅が広いと自然と蹴る歩きになるので、親指への負担も大きくなります。



歩き方リセットレシピ

歩き方 POINT

みぞおちの真下に足をついて歩く

まず取り組みたいのは、大股歩きにならないようにすること。そのためには、みぞおちの真下に足をついて歩きます。歩幅は狭くなり、かかとを地面に強く打ちつけることが少なくなるはずです。そして、足裏全体を地面につけて歩くことで、足裏への負担が分散されます。

また、ひざを伸ばす感覚も身についてしまっているので、着地足のひざを曲げることも忘れないよ

足裏に体重をのせる感覚で

足からではなく、上体をやや前傾させてから、足をみぞおちの下につきます。みぞおちから足がでている感覚を持つと、スムーズに体を運ぶことができます。

おすすめ エクササイズ

またわりエクサ

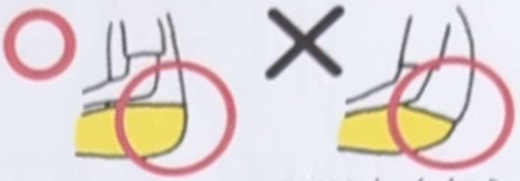
股関節の外旋運動。この動きができるとひざの曲げ伸ばしがスムーズになり、足裏全体を地面につけやすくなります。

1

床に座って、痛みがでないくらいまで両足を広げ、両手は太腿にのせる。両ひざを少し曲げてかかとを床につけ、つま先を浮かせる。

2

足の小指が床につくように、両足を股関節からゆっくり外側にねじるように回し、1に戻る。これを30回繰り返す。



腰は丸くならないように。

ながらでちょこっと

ヒゲダンスって知ってる？

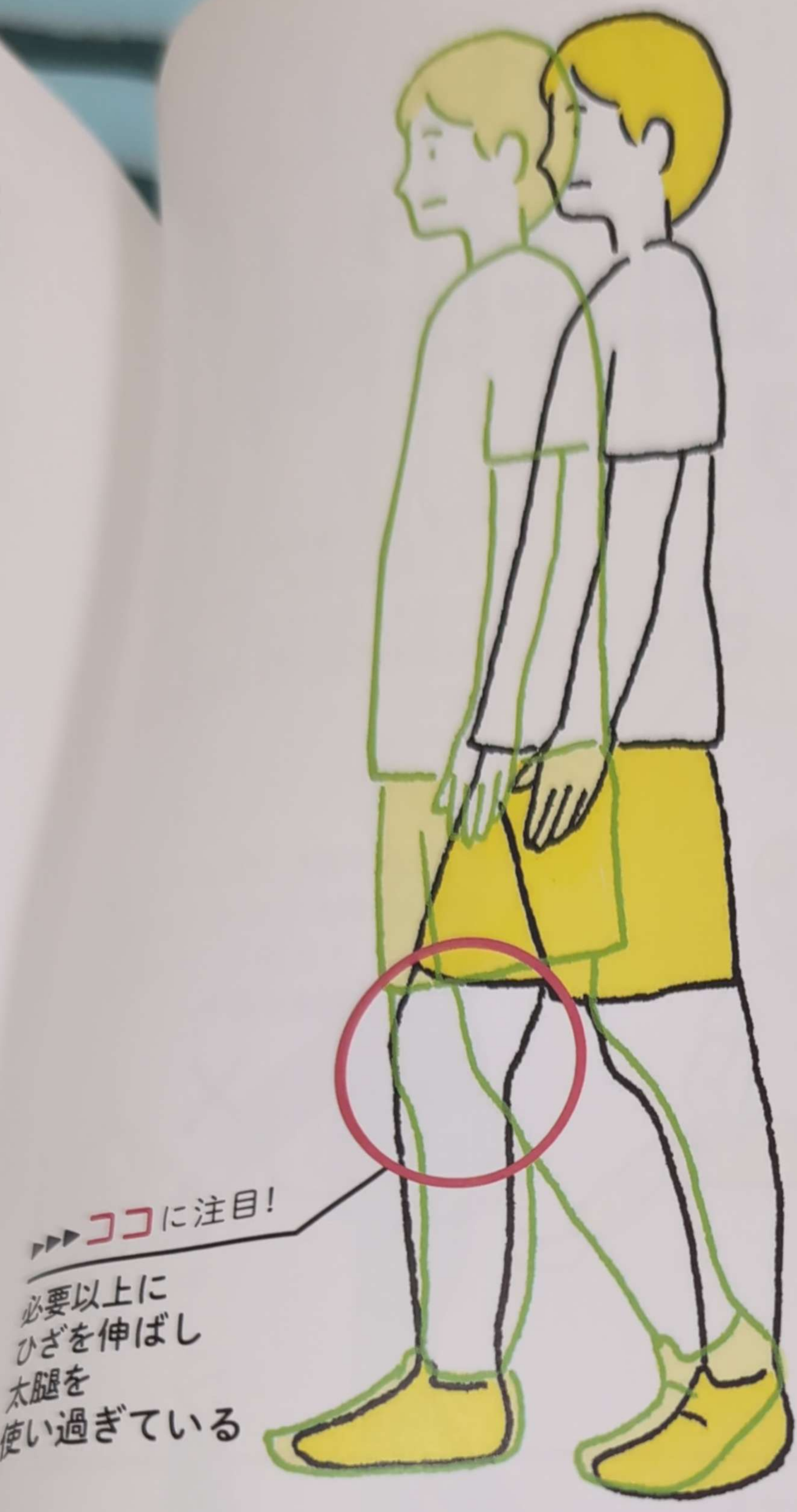
両ひざを少し曲げ足裏全体をつけて踊る〝ヒゲダンス〟は70年代の終わりからから80年にかけてお笑い界のレジェンドが披露し、流行ったダンス。足裏全体で着地するフルフラット感覚を覚えよう。

CamScannerでスキャン

太腿が疲れやすい

特徴的な歩きはコレ！

ひざを伸ばして体を持ち上げる リフト歩き



こんな人に多い

- ひざと足首が頻繁に伸びる歩きになる
- 内股で歩く

CamScannerでスキャン

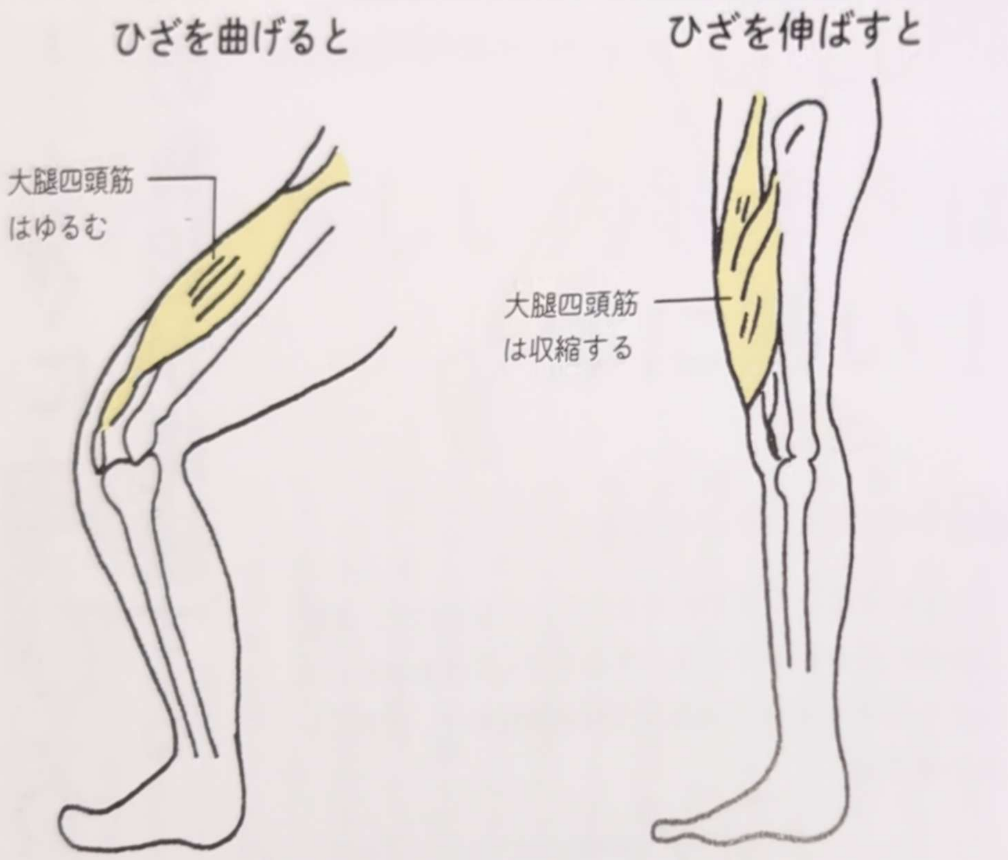
太腿の前の筋肉を使いすぎている

歩行時に太腿が疲れる人は、大腿四頭筋を使いすぎているということです。筋肉は収縮するときに力を発揮するので、太腿の前にずっと力が入っている状態です。

大腿四頭筋は太腿の前にある4つの筋肉の総称。ひざの曲げ伸ばしや、股関節を動かして太腿を前に持ち上げるときに働き、歩行では重要な役目をしています。とはいえ、通常の歩行で酷使する筋肉ではありません。

この筋肉の使いすぎはエネルギーの無駄。すぐに疲れてしまうだけでなく、太腿やふくらはぎが太くなり、スタイルも台無しです。

太ももの筋肉の使いすぎとは…



大腿四頭筋は、ひざを伸ばすときに収縮し力を発揮、ひざを曲げるときにゆるみます。椅子に座ってひざを曲げたり伸ばしたりするとその働きがわかります。大腿四頭筋を使いすぎるということは、動作においてひざを伸ばそうという意識が強い証拠です。

CamScannerでスキャン

Bad Action

太腿が疲れやすくなる動作や姿勢

ひざがすぐに伸びるから太腿への負担が継続する

太腿を使いすぎる歩き方とは、ひざを曲げずに、体を支えるような動きです。正確にいうと、着地した際はひざは少し曲がってはいるものの、すぐにそのひざが伸びてしまうのです。ひざが伸びれば大腿四頭筋が収縮するので、太腿への負担が減らないのも当然です。

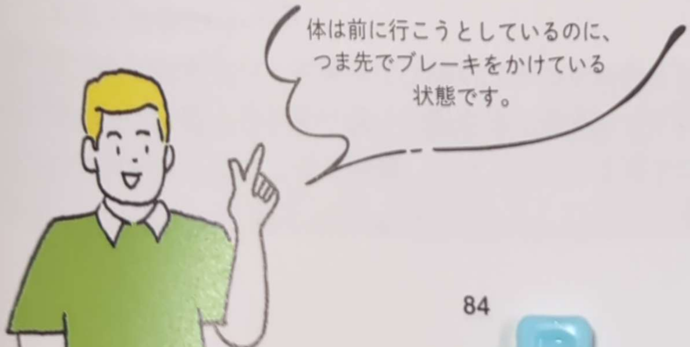
また、ひざが内側に入る内股歩きも太腿疲れの原因になります。

この歩き方だとひざを伸ばさないと前に進めないので、結果的に太

原因1 ひざと足首が頻繁に伸びる

階段や坂道を上るようなもの

ひざを伸ばして歩くとつま先重心になるので、足首も伸びた歩きになります。太腿を使って体を持ち上げながら階段を上っているような状態なので、疲れてしまいます。



原因 2 ひざが内側に入った内股歩き

ひざを伸ばす動作を誘う

歩くときにひざが内側に入った内股歩きになる人も太腿を使う原因です。ひざを伸ばして歩くことになるので、太腿を酷使します。内股の人で太腿が太いという人はこのタイプです。

COLUMN

かわいらしい内股歩きは体に悪い！

つま先を内側に向けて歩く内股は、世界をみても、実は日本人女性に顕著にみられるというのをご存じでしょうか。なぜなのか？　いくつか原因は考えられますが、かわいいイメージとして内股が取り上げられることも一因でしょう。女性らしさの表現方法として習慣化したのではないでしょうか。来日した外国人の多くが、この内股に違和感を持つようです。

内股というのは股関節が内旋した状態です。しかし、つま先やひざが外を向くことが、歩行に限らず、運動やスポーツの上達における動作の基本ともいえます。動作学の専門家としては、女性の内股歩きを治す取り組みが必要だと感じています。

歩き方リセットレシピ

歩き方 POINT

つま先をやや外側に ひざを曲げて歩く

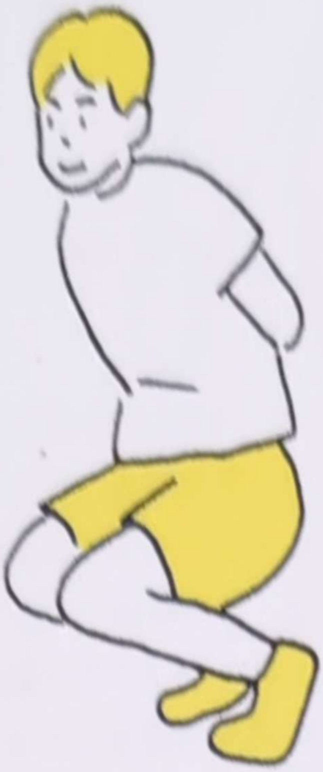
ひざを曲げてゆっくり歩くことが、太腿への負担を減らすためのファーストチョイスです。ひざを曲げて着地するときに気をつけたいのは、つま先をやや外側に向けること。同時にひざの向きも同じにすることで、ひざが曲がりやすくなります。ひざが伸びれば太腿に力が入ってしまうことを忘れないように。ひざを曲げる際に後ろ足の足裏全体で体を送りだすようにすれば、ひざを伸ばして体を持ち上げることはなくなります。

つま先の向きが ひざの動きを決める

振りだし足のひざを曲げると同時に、後ろ足裏全体で体を前に送りだす。後ろ足の前足部で蹴らないように。

あひる歩き

腰を落としひざを曲げてしゃがんだ状態で歩く動作です。
つま先とひざを外側に向けて歩く感覚が養えます。



1

腰を落として両足裏を床について しゃがみ（つま先立ちでも OK）、 肩の力を抜き、両手は後ろで組む。

2

上半身でバランスを上手にとりながら、ひざとつま先を外に向け、股関節をしっかり使ってしゃがんだまま歩く。ゆっくりと10歩進む。

ながらでちょこっと

おんぶ歩きをしてみよう

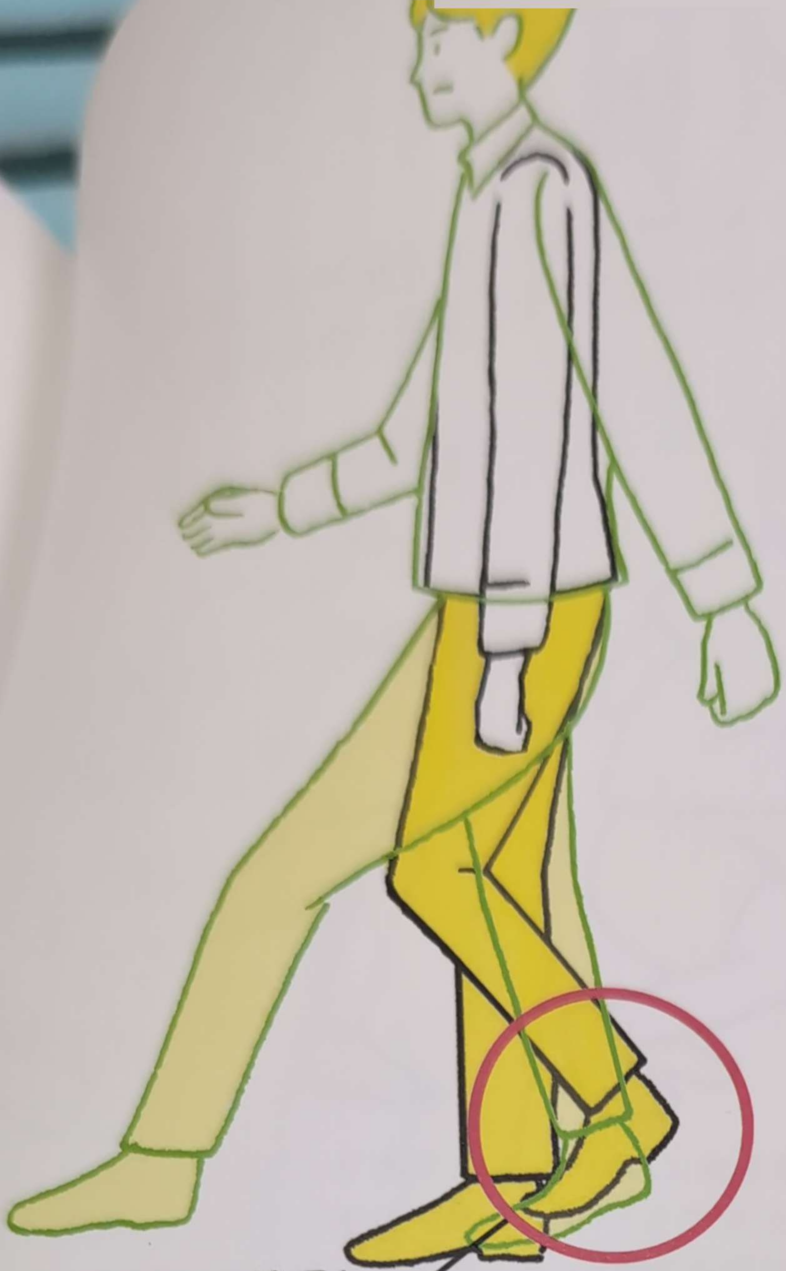
人をおぶって歩くときは、ひざは曲がり、つま先はやや外を向き、足裏全体でしっかり着地しています。お子さんがいる人は、お子さんをおぶってこのような歩きを意識してみて。その場足踏みでも OK です。

CamScannerでスキャン

アキレス腱・ふくらはぎが痛い

特徴的な歩きはコレ！

つま先重心のかかと浮かし歩き



▶▶▶ココに注目！

かかとが
上がりっぱなしで
ふくらはぎに
負担がかかる

な人に多い

、とがすぐに地面から浮く
部に体重がかかりすぎ
が前にでる姿勢になっている

CamScannerでスキャン

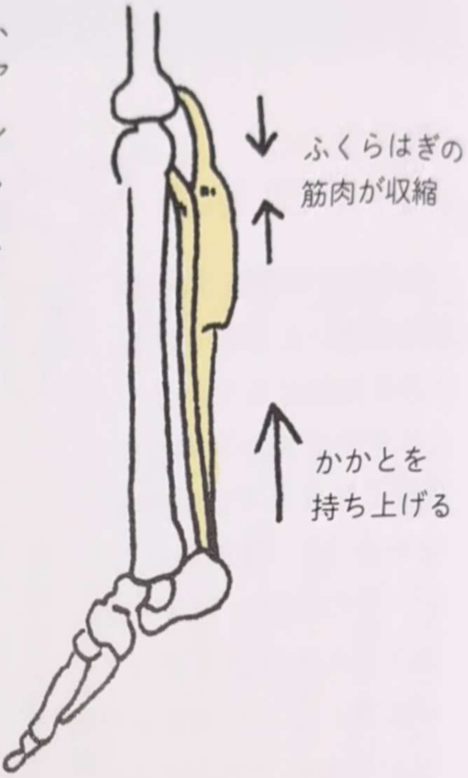
かかとを上げる動作で負担がかかります

アキレス腱やふくらはぎが痛いのは、使いすぎが原因です。それはどのような動作かというと、かかとを上げる動作です。かかとを上げると、ふくらはぎの筋肉が収縮し、アキレス腱が引き伸ばされます。この状態が続けば、当然ふくらはぎやアキレス腱の負担になります。

ふくらはぎは、腓腹筋とヒラメ筋の2つの筋肉から構成されていて、それらとかかとの骨をつなぐのがアキレス腱です。アキレス腱は体の中で最も太い腱。バネのような働きをしてふくらはぎの筋肉をサポートしています。

かかとが上がるとアキレス腱の負担大

アキレス腱の柔軟性は加齢に伴い低下し、伸びにくくなります。とはいえ、歩行時にアキレス腱が切れることはありません。アキレス腱が切れるケガは、踏み込み・ダッシュ・ジャンプなどの動作でふくらはぎの筋肉が急激に収縮したときや、着地動作などで急に筋肉が伸ばされたりしたときです。



ふくらはぎの筋肉は、立っているときに体を支えたり、足首を曲げたり、伸ばしたり、また、蹴る動作のときにも使われます。

CamScannerでスキャン

Bad Action

アキレス腱・ふくらはぎが痛くなる動作や姿勢

つま先重心で負担増大
お尻やお腹がでる姿勢も×

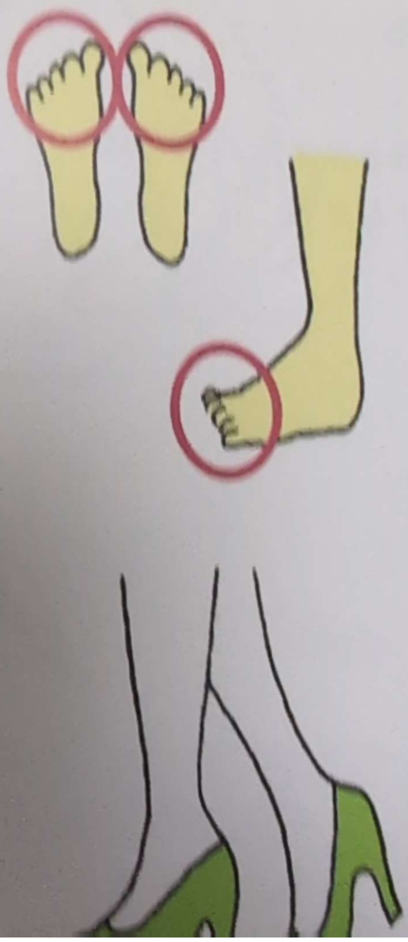
かかとが浮いたような歩き方をすると、アキレス腱やふくらはぎは働きっぱなしになり、負担は大きくなります。急いで歩くときにはこうした歩きになりがちです。

また、ハイヒールを履くことが多い人もつま先重心になり、こうした歩き方になりがちです。

姿勢も前傾しています。お尻やお腹がでる姿勢をとりがちな人はつま先に体重がかかるので、いつもふくらはぎを[illegible]状態[illegible]

原因1 前足部に体重をかける意識が強い

前足部とは

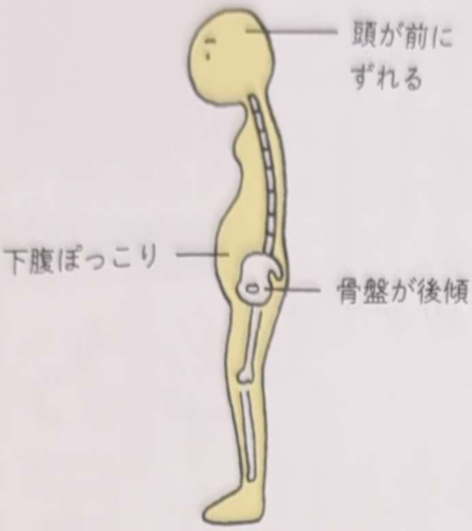


つま先重心はブレーキになる

前足部で体重を支える意識が強いとかかとが常に浮き気味になり、ふくらはぎやアキレス腱への負担になります。動作からみると、つま先はブレーキの役目、かかとはアクセルの役目を担っています。ブレーキをかけながら歩いているようなもの。これでは体への負担も大きくなります。

CamScannerでスキャン

原因2 立ち姿勢のときにお腹が前にでている



ふくらはぎに負担がかかる姿勢

下腹がでた姿勢はつま先重心になりがち。また、みなさんがイメージするよい姿勢をとってみてください。腰が反ってお尻がでていませんか？　この姿勢も同様です。どちらもかかとが浮き気味となり、アキレス腱やふくらはぎに負担がかかります。

COLUMN

つま先はブレーキ、かかとはアクセル

つま先で地面や床を押すと体が前に進むと思っていませんか？　実はそれは錯覚で、歩行のアクセルはかかとにあり、つま先はブレーキになります。

こんな場面を想像してください。あなたは電車やバスの中で、進行方向に向かって立っています。突然、急ブレーキがかかったらどうしますか？　倒れないように、つま先で踏ん張るのではないでしょうか。逆に静止していた乗りものが急発進したら、かかとで体を支えるはずです。

つまり、つま先に体重をかける動作は前進にブレーキをかけ、かかとを支えるのは前進させる操作です。

CamScannerでスキャン

歩き方リセットレシピ

歩き方 POINT

お尻を少し後ろにだす姿勢で必ずかかとからついて歩く

歩行改善ポイントは、前足部に体重をのせないで歩くこと。まずは姿勢を見直すことから。姿勢がつま先重心にならないよう、下のイラストを参考に、足裏のかかと小指側に圧力がかかるように立ってみましょう。歩く前に、この姿勢をとるようにします。

歩くときは、歩幅を狭くして、かかとを踏んで歩いてみましょう。かかとだけで体重を支えるイメージを持ち、親指から自然と足[illegible]

足裏の外側を意識しよう

壁に背を向けて10cm 離れて立ち、つま先は左右15度ほど開く。頭は壁から10cm ほど離し、お尻だけ壁に触れるようにする。

かかとを踏むとは

かかと全体がつくように歩く。足圧は足裏の外側を通り、親指から抜けるように。

CamScannerでスキャン

おすすめ　エクササイズ

かかとバランス立ち

かかとだけで体を支えて止まる！
この姿勢がとれるとかかとからつく歩きがスムーズに。

1

目線は前に向け、腰幅に足を広げ、両腕の力を抜いて立つ。

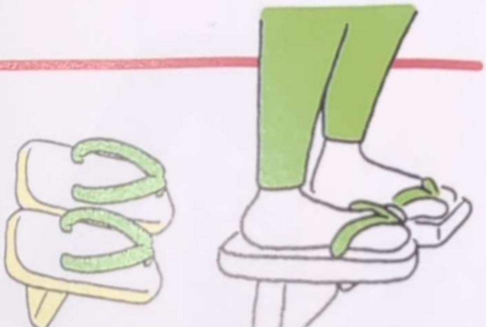
2

つま先を浮かせ、かかとの後ろのほうだけでなく、かかと全体に体重をかけ、バランスを取って立つ。

ながらでちょこっと

1本歯の下駄で立つ

台座のやや後ろ、履いたときにくるぶしの真下に歯がついた後歯の下駄があります。この下駄を履いて立つことで、かかとで体重を支える感覚を習得でき、歩くときの姿勢も変わります。



CamScannerでスキャン

COLUMN

るのはなぜ？

加齢に伴い、つまずきやすくなったり、転びやすくなったり……これには2つの理由が考えられます。

ひとつは筋力や柔軟性などの低下。下半身は上半身よりも速く筋力が低下します。腸腰筋や大腿四頭筋といった太腿などの筋肉が低下すれば足を高く上げられず、段差でつまずいたり、足首の曲げ伸ばしにかかわる筋肉が衰えればつま先が上がらず、低い段差に足を引っかけたりします。転びそうになっても筋力があれば、体を立て直すこともできますが、筋力がなければ転倒してしまいます。

もうひとつの理由が歩き方。大股に歩くと、振り出し

若い人と高齢者の歩きの違い

CamScannerでスキャン

COLUMN

…るのはなぜ？

加齢に伴い、つまずきやすくなったり、転びやすくなったり……これには2つの理由が考えられます。

ひとつは筋力や柔軟性などの低下。下半身は上半身よりも速く筋力が低下します。腸腰筋や大腿四頭筋といった太腿などの筋肉が低下すれば足を高く上げられず、段差でつまずいたり、足首の曲げ伸ばしにかかわる筋肉が衰えればつま先が上がらず、低い段差に足を引っかけたりします。転びそうになっても筋力があれば、体を立て直すこともできますが、筋力がなければ転倒してしまいます。

もうひとつの理由が歩き方。大股に歩くと、振り出し

若い人と高齢者の歩きの違い

筋力や柔軟性が低下すると…

- 視線が下がり気味になる
- 頭が左右にぶれやすくなる
- 股関節の可動域が狭くなる
- 肘がまがっている
- 歩くスピードが遅くなる
- 着地時につま先が上がりにくくなる

転びやすくな

た足と地面との接地点と支持点（重心の真下にある地面との接点）との距離が遠くなり、足元が不安定になり転びやすくなるのです。

では、転倒のリスクをなるべく小さくするにはどうしたら？

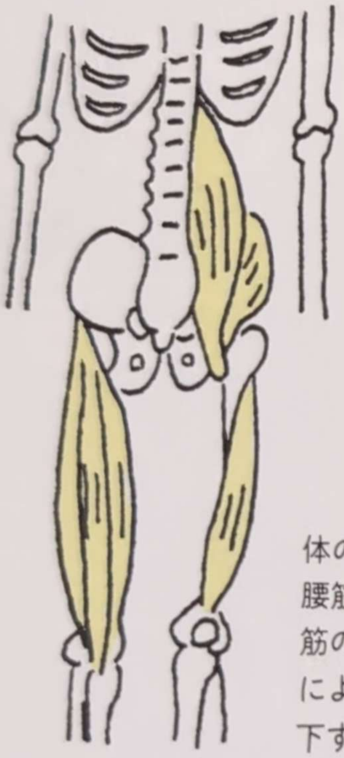
さまざまな研究で、筋肉の量が多いほど長生きできることがわかってきました。歩行ができる筋力、筋肉量を保つことが肝心です。

そして歩き方をチェックして大股歩きは避けること。歩幅を狭くして歩けば足元が安定します。重心の真下に足をつくように無理のない程度で歩幅を少し狭めて歩きましょう。

つま先を上げる筋肉

すねのところにあるのが、つま先を上げる働きをする前脛骨筋。

足を上げる筋肉



体の奥にある腸腰筋や大腿四頭筋の筋力は加齢により大きく低下する。

パート

3

シーン別 疲れず楽な 歩き方

階段を上る、ハイヒールで歩く、
リュックを背負って歩く……
体の使い方を知れば、スムーズな歩行に！
楽に歩くための体の動かし方ポイントを解説！

CamScannerでスキャン

条件や環境に合った合理的な動作で楽に歩く

平らな道を歩くときと、傾斜が急な坂道を歩くときでは、体の動かし方は違います。平らな道では、上体を立てて歩いても疲れを感じることはありませんが、坂道や階段を上るときは、自然と体は前かがみになりますよね。そのほうが楽だからです。楽な動き＝合理的な動作です。このように歩く環境によって合理的な動作というのは変わってくるものです。

私は江戸時代の人々の歩き方についても研究しているのですが、その中でわかってきたのが、手ぶらで歩くとき、荷物を持ちながら歩くとき、でこぼこ道を歩くとき、長距離を歩くときなど、同じ人でも、条件によってさまざまな歩きをしていたようだということでした。おもな移動手段は歩きだったわけですから、なるべく楽にできるようにと追求していった結果のことだと推測されます。その条件に合わせてさまざまな体の使い方ができたということでしょう。そして、きっとその中から楽な歩行を選んでいたに違いありません。現代人の歩き方は江戸時代ほどのバリエーションがないことを考えると、良し悪しは別にして、江戸時代の人のほうがたくみな身のこなし方ができたのではないかと思います。

このパートでは、日常生活のさまざまな歩きのシーンごとに、体に負担がかからない「ラク歩

CamScannerでスキャン

行」と、体への負担が大きい「負担歩行」を、イラストで比較しながらみていきます。

階段を上る、キャスターつきバッグを引きながら歩く、リュックを背負って歩く、ハイヒールや和服での歩き方など、10シーンに分けて解説しています。どのシーンもベースにあるのは曲げる歩きなのですが、

・キャスターつきバッグは右手で引くとスムーズに歩ける
・歩くリズムが3拍子だと疲れない
・杖を持つ手は痛みのある足側にする

など、歩きが楽になるポイントにフォーカスしています。なぜ楽になるのかがわかれば、その歩きを実践する動機づけにもなります。こうした体の法則は歩くときだけでなく、運動やスポーツをするときにも通じる体のしくみともいえるので、ぜひ参考にしてください。

また、これらの日常歩行シーンに加え、山の歩き方とランニングについても取り上げています。登山やランニングは人気の運動です。中高年になってから健康のために山歩きを楽しむ人が多くなっているように感じますが、初心者ほど体に負担がかかる歩きをする傾向にあります。普段とは違う環境の中での歩きになるので、山歩きに適した楽な歩き方を身につけていただきたいですね。また、ランニングではひざや腰を故障する人は少なくありません。しかし、木寺式の走法は関節にやさしいので長い時間練習しても安心です。

本書を参考に、体に負担のない動作を知って、安全に楽しく継続していただきたいですね。

CamScannerでスキャン

階段を上る

負担歩行 重心が後ろにあり、足で体を持ち上げながら上る

重心の位置に注目しましょう。人の重心はちょうど骨盤の位置にあります。

負担歩行では、重心は常に後ろ足に残っています。ですから、上るときに踏みだし足で、体（重心）を引き上げなければならない筋力を使う歩きになり、疲れやすいのです。

ラク歩行では、重心は常に前にあります。これは体を前に倒しながら、踏みだし足の上に重心をのせて上るからです。足は体重を支えるだけで、持ち上げる必要はありません。体には最小限の負担ですむというわけです。

CamScannerでスキャン

ラク歩行 上体を踏みだし足の上にのせるように上る

ラク POINT

**踏みだし足は体を支えるのみ
体を持ち上げる必要がないので負担が小さい**

CamScannerでスキャン

キャスターつきバッグを引きながら歩く

負担歩行　**左手で引いて歩く**

右肩が前にでる
右足に体重がのりやすくなり右足の機能が優位に。体にストップをかけながら前に進んでいるようなもの。

バッグをどちらの手で引くかが重要なポイント。結論からいうと、利き手に関係なく、右手で引いたほうが前に進みやすいので、こちらがラク歩行です。

その理由は？　左右の足の機能の違いにあります。左足（左の股関節）は体を前に進めるように働き、右足（右の股関節）は体を止めるように働きます。武道の世界では有名な話です。

右手で引きながら歩くと、左肩（左腰）が前にでる歩き方になります。左の股関節に体重が長くのるので左足の機能が優位になり、体を前に進めてくれます。

パート 3

シーン別疲れず楽な歩き方／キャスターつきバッグを引きながら歩く

ラク歩行

右手で引いて歩く

ラク POINT

左足が長く地面につくような歩きになり体が前に進みやすくなって省エネに！

CamScannerでスキャン

負担歩行　バッグを左肩にかけて歩く

バッグを肩にかけて歩く

右足に長く体重がのる歩き方になる
体を止める右足の機能が働き、動作として合理的ではない。

体のゆがみをなくすためには、バッグは左右交互に持つといい、とはよく聞く話です。ですが、楽に歩くには、軽いバッグは右肩にかけるのが正解！

右肩にかけて歩くと、左足で地面を長く踏むようになり、体を前に進める役目を持つ左足の機能が発揮されるからです。１０２ページの「キャスターつきバッグを引きながら歩く」で説明した原理と同じです。

ただし、右肩が下がってしまうほどバッグが重いときは、左足の機能がうまく使えません。そんなときはリュックがベストです。

CamScannerでスキャン

ラク歩行 バッグを右肩にかけて歩く

ラク POINT

軽いバッグを持つときの合理的な動作
体が前に進みやすくなり、疲れにくい！

左重心のほう

人力車は左半身で引く

股関節にはさらに興味深い性質があります。それは、左の股関節には前方向の力が強く働き、右の股関節には後ろ方向の力が働くということです。人力車を引くとき、車夫は体を進行方向に正対させて引いている人はほとんどいません。私なりに観察してみたところ、左肩と左足（左腰）が前方に位置するような構えで引く人が圧倒的に多いのです。逆の構えでは長い距離を引けないのだと思われます。

構えで戦い方が違う

左右の股関節の特性の違いはボクシングの戦い方にもみることができます。左足（左の股関節）が前に位置するオーソドックスな構えは、体を前に進めやすく、インファイタータイプ（相手の懐に飛び込みショートレンジの打ち合いを好む）に向いています。一方、右の股関節が前のサウスポーの構えは、相手と距離を置く「アウトボクサータイプ」に向いています。

が動きやすい

体には左右差があり、人間は体の左側、つまり左の股関節に加重しやすいのです。この「左重心の法則」を運動中の動作でみてみよう。

左回りのほうが走りやすい

陸上競技のトラックや野球のベースランニングは左回りです。左の股関節に重心がのりやすいので、左に回るほうが容易なのです。これは右利き、左利きに関係ありません。

ラグビーのラインは右より左が深くなる

高校生を教えるラグビーの指導者に聞くと、バックスのラインは右よりも左のほうが深くなるそうです。体は右よりも左にねじりやすい傾向にあります。ですから、左にパスをだす角度が深くなり、無意識のうちに左ラインが深くなるためと思われます。しかし、トップレベルの選手ともなれば、左右差なくパスをだせるように。

守備は左足から構える

野球の守備の構えをとるときは、左足に体重をのせたほうが、左右両方に動きやすくなります。構えでは右足には力を入れないように。

負担歩行

背中とリュックが離れ胸が閉じた後ろ重心の歩き

リュックを背負って歩く

まず大切なのは、リュックを体に密着させること。体の重心とリュックの重心が離れるほど重く感じます。背中との間に隙間があくような背負い方は腰への負担が大きくなります。

そして姿勢。重いものを背負うとバランスをとろうと猫背になりがちです。こうなると胸が閉じて骨盤が後傾に。重心が後ろにいき、足の筋力で体を運ぶ歩きになり体には負担です。

上体をやや前傾させて歩きましょう。リュックが重いとき、あるいは階段や坂道を上るときは、前傾角度を深くすると楽に歩けます。

CamScannerでスキャン

パート
3

ラク歩行 リュックと一体となりやや前傾姿勢で歩く

ラク POINT

体とリュックの重心が近く姿勢が安定
腰への負担が軽減される

CamScannerでスキャン

長時間歩くとき

負担歩行　歩隔が狭く、歩くリズムは2拍子

ハイキングでも街歩きでも、長時間歩くときは歩くリズムと歩隔がポイント。

まずリズム。人は歩くときに無意識にリズムをとっています。「イチ、ニ」の2拍子だと疲れやすく、「イチ、ニ、サン」の3拍子のほうが疲れません。「イチ」で地面につく足が軸足になるので、2拍子だと軸足が常に同じになり疲れます。3拍子に変えることで、軸足が入れ替わるので、足への負担が分散されます。

歩隔が狭いと腰が回って体に負担がかかります。広げたほうが無駄な動きが少なくなります。

CamScannerでスキャン

ラク歩行

歩隔を広げ3拍子で歩く

ラク
POINT

軸となる足が入れ替わるので負担を分散
体を大きく動かさなくなり負担減

CamScannerでスキャン

ダイエットウォーク

負担歩行 着地したときにひざが伸びている

大股歩きで消費エネルギーを増やすダイエットウォークで気をつけたいのは、ひざを伸ばしたまま着地してしまうこと。これでは地面からの力が体にかかり、ブレーキをかけながら歩いているようなもので、ひざや腰への負担が大きくなります。

ラク歩行にするポイントは、着地したと同時にひざを曲げることです。大股で歩くと、どうしても重心よりも前方で、地面にかかとをつくことになり、ひざが伸びてしまうのです。着地と同時にひざを曲げて前に送る動作をすればOKです。

ラク歩行

ひざを曲げて前に送るようにしながら歩く

**顔は上げ
目線は前へ**

あごはやや上げる。耳穴と鼻の穴の下を結んだラインが地面と平行になるように。

**着地のとき
ひざを曲げる**

着地時の衝撃が軽減される。

ラク POINT

**ひざを曲げることで着地時の衝撃が軽減され
足首、ひざ、股関節、腰への負担が経験**

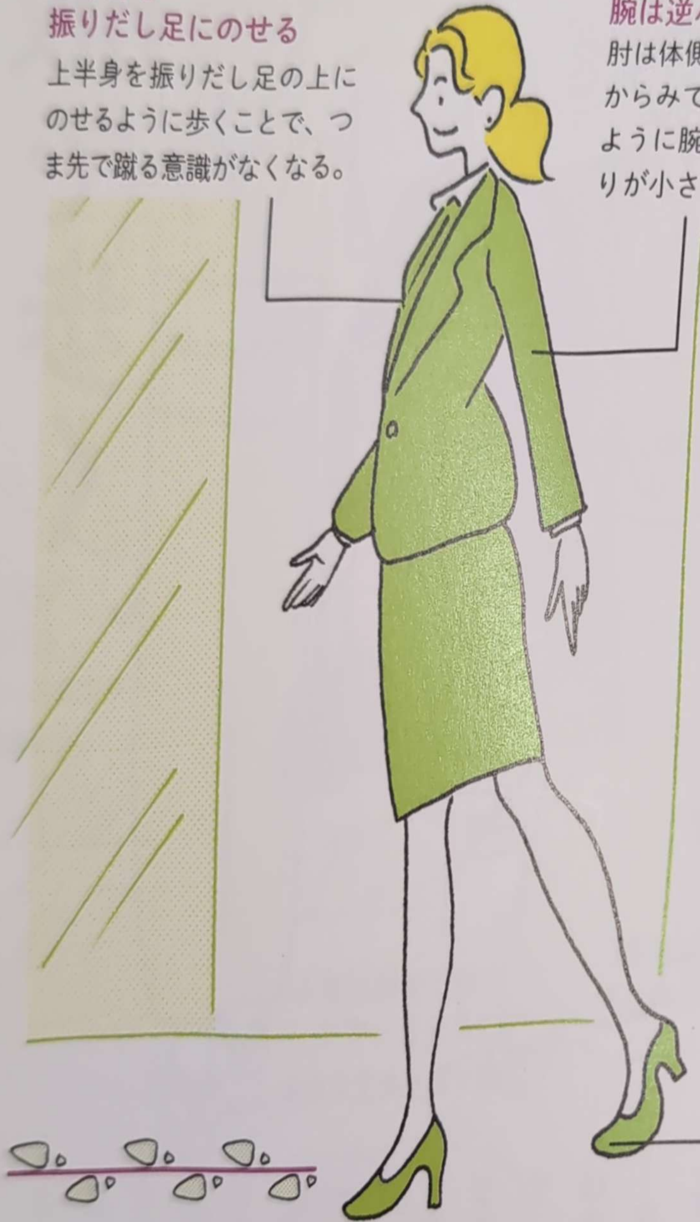
CamScannerでスキャン

ラク歩行

かかとだけ一直線、振りだし足にのり込む

上半身を振りだし足にのせる
上半身を振りだし足の上にのせるように歩くことで、つま先で蹴る意識がなくなる。

腕は逆ハの字に振る
肘は体側につけて、自分からみて逆ハの字になるように腕を振る。腰の振りが小さくなる。



つま先は外に向ける
かかとが一直線になるようにつま先を外に向けると、腰の振りが小さくなる。ひざの向きとつま先と合わせること。

ラク POINT

体のねじれがなく、腰、股関節、ひざへの負担減
腕振りで前方への推進力がプラスされる

CamScannerでスキャン

和服で歩く

CamScannerでスキャン

ラク歩行

女性は足先を前に向け、男性は歩隔を広げてつま先を外に

ラク POINT

つま先の向きを調整して歩行をスムーズに
体にやさしい＝着崩れしない歩き

CamScannerでスキャン

雪道を歩く

負担歩行　ひざを伸ばして地面を蹴って歩く

雪道で滑らないようにするには、足のつき方がポイントです。かかとだけを強く地面につけたり、つま先で蹴ったりするのは×。地面に対して斜め方向に力がかかり、水平方向の力（前向きの力）が働き、滑りやすくなるからです。

ひざを曲げ、足裏全体で着地するのがラク歩行で、足裏全体に体重が分散して重心が安定します。足を真下に下ろし、真上に上げる感覚で歩きます。真下に力をかけたつもりでも、凍結したりしていると、路面に傾斜がつき滑ることもあるので注意して。

ラク歩行

ひざを曲げて足裏全体をついて歩く

ラク POINT

足裏全体に体重が分散されて安定する

CamScannerでスキャン

杖をついて歩く

負担歩行 痛い足側に杖をつく

杖の役目は、歩行を安定させることにあります。痛みがある足と同じ側に杖をつくと、足への負担をうまく減らせません。腕振りもできず、歩行のリズムが崩れて無駄な動きになり疲れやすくなります。

ラク歩行にするためには、痛い足と反対側に杖をつくこと。不具合のある足にかかる負担を分散でき、腕振りもしっかりできます。

また、片手でなにかを持つと、重心移動がわかりやすくなるメリットもあります。その結果、バランス感覚が高まり、転びにくくなります。

CamScannerでスキャン

ラク歩行

痛い足と反対側に杖をつく

ラク POINT

足への負担が減り、バランス感覚がよくなり転びにくくなる

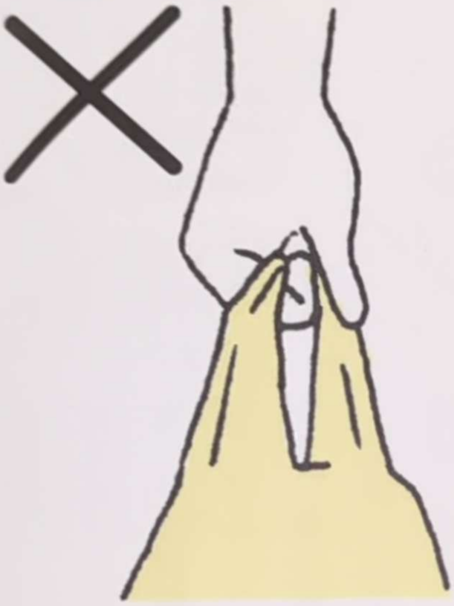
COLUMN

ち方・握り方

スーパーでの買い物帰り、荷物が重くて、手が疲れる……そこで覚えておいていただきたいのが買い物袋の持ち方。これにも合理的な動作があります。

まずは、たくさん買い物をして荷物が重いときは、指の根元の関節（下イラスト参照）で持ち手を支えて握ります。指先に引っかけて持とうとしたり、関節のない曲がらないところで持つと余計に疲れます。そして、重要なのが手のひらの向き。歩くときは手のひら側を前に向けましょう。体のほうに向けるよりも楽に持つことができます。これは手のひらを前に向けることで上腕が外旋（外側にひね

荷物が重いとき



持ち手を握り、手のひら側を体に向けると、肩甲骨の動きが制限されるので疲れる。

持ち手をしっかり握り、手のひらは前に向けて持つ。

買い物袋の持

られる)し、腕が縮まって肩甲骨が下がり、動かず安定するからです。荷物の重さを肩甲骨で支えることができ、腕の負担も減ることに。

荷物が軽いときは、薬指と中指の2本の指に持ち手を引っかけて持ちます。腕を回旋(内側にねじったり、外側にねじったりすること)するとき、その中心軸となるのが中指と薬指。この2本で持つと、腕の動きが自由になるのです。歩きながら袋が揺れたり、持ち手部分がくるくる回ったりしても、柔軟に対応できます。他の指を使うよりも余計な負担がかかりません。

荷物が軽いとき

中指と薬指に引っかけるように持つ。
手のひらには軽く触れる程度。

CamScannerでスキャン

COLUMN

日本人は3拍子が不得意

シーン別疲れず楽な歩き方の「長時間歩くとき」（110ページ〜）では、3拍子に変えることで体にやさしい歩きになると解説しました。でも実は、日本人は3拍子が苦手とされているのです。

音楽の世界では、日本人はワルツ（ワルツは3拍子です）の演奏があまり得意でないというのは有名な話。音楽だけでなく、スポーツや運動動作を習得する際に、拍子（リズム感）は重要なファクターです。

トップクラスの水泳コーチとお会いした際に、平泳ぎや背泳ぎでオリンピックの金メダルはとれるのに、クロールではとれない。これは技術的な課題だけでなくリズム感もあるというのです。クロールでは左腕のストロークで右・左・右のキックをします。つまりキックは3拍子のリズムです。日本人はこの3拍子が苦手で、正確なビートを刻めないのでクロールが苦手だということでした。

でも、日本人にも得意な拍子があります。それが4拍子。日本の民謡は4拍子が多く、運動会の応援でもおなじみの3・3・7拍子も、3拍と1拍の休みが入った4拍子の変形です。

専門家によれば、日本語のリズムが4拍子で、日本語を見聞きすると4拍子のリズムは自然と身につくということでした。

動作には、日本で暮らすことで体得する独特のリズム感も埋め込まれているのです。

CamScannerでスキャン

知っておきたい！
体にやさしい動き方

山の歩き方とランニング

健康のため、運動不足解消のため、ダイエットのためと、
幅広い年齢層から人気を集めるのが、登山とランニング。
登山歩行も走法も、体への負担を減らすためには
どうすれば？
〝ラク登山〟〝ラク走法〟の極意をお伝えします。

CamScannerでスキャン

山の歩き方

登りでは省エネ歩きを徹底 下りは筋力でブレーキをかける

低山、日帰り登山、縦走、岩登り、冬山登山……登山にはさまざまなスタイルがあります。

登山時に経験するトラブルで多いのが、ひざの痛みや筋肉痛、筋肉のけいれんです。ひざが痛くなるのは登りよりも下山時が多く、徐々に痛くなる人が多いようです。みなさんもこうした経験をお持ちなのではないでしょうか。実は私もそのひとりです。5年ほど前から趣味で登山をしていますが、始めた当初はまさに

登山のトラブルの特徴

- ひざの痛み、筋肉痛やけいれん
- だんだんとひざが痛くなる
- トラブルは下山中に多く発生

この状態。山の歩き方に興味を持ったのもこの経験があったからです。

登山は通常の歩行よりも関節や筋肉への負担が大きいため、ケガや事故を起こさず安全に歩くことがなによりも大切です。山の歩き方も、筋力に頼らず、いかに重力や地面反力を利用するかという点では、これまで説明してきた通常の歩行と同じです。動作としては、伸ばす、蹴る、ねじるといった体の使い方をしない歩きが基本となります。

登山に重要な筋肉は大腿四頭筋と呼ばれる太腿の前の筋肉。登りでは体を引き上げるときに使われます。下りでは下方向に加速がつくので、その勢いを抑えるのが大腿四頭筋。この筋肉でしっかりブレーキをかけながら下りなければならないのに、登りでこの筋肉を使いすぎると、それができなくなってしまうのです。下りのときにはすでに足ががくがくの状態。足元がふらつき、転倒や滑落の原因にもなるのです。こうした事故が下りで多く発生するのもうなずけますね。登山では登りよりも下りのほうが難しいといわれるのはこのような理由があるからです。ですから、登りでは大腿四頭筋に負荷をかけないのが理想です。

山登りでは、登り下りに必要な体幹や下半身の筋力、登りの運動を続ける心肺持久力、不安定な道で体を維持するバランス能力など、通常の歩行とは異なるさまざまな体力が必要です。こうした体力は加齢に伴い低下するので、登山に備えた体づくりは安全に登る意味でも重要です。

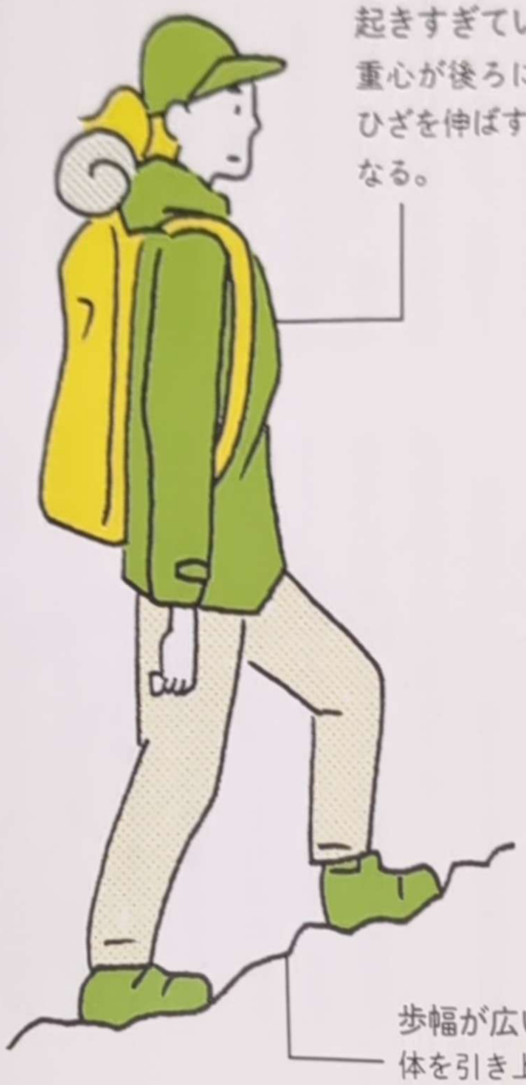
登り・下りの歩きのポイント

頭が上に伸び、ぐらぐらせずに安定している
登り下りで、足首で地面を蹴らない
腕を振って体や骨盤をねじらない
登り下りでひざを伸ばさない

CamScannerでスキャン

登り方

負担歩行　**大股で上体が立つ歩きになる**



登りは重力に反して体を斜め上に引き上げて歩くので、どうしても筋力を使います。いかに筋力をセーブするかが鍵になります。

ポイントは歩幅と上半身の姿勢です。たまに大股で登っている人を見かけますが、これは大腿四頭筋を酷使することにもなるので避けたいですね。小股歩きでひざをそっと上げながら前に進むのが基本です。小股歩きは一歩の高低差が小さいので使う筋力をセーブできます。歩隔はやや広めで、静かに着地します。

上半身が立ちすぎると姿
重心が後ろにいくので注意。

CamScannerでスキャン

ラク歩行 小股前傾で歩く

上体をやや前傾に
前傾にすることで重力が利用でき、体への負担が減る。

小股
太腿の筋力を温存でき、逆にお尻や太腿の裏の筋肉（ハムストリングス）を使えるようになる。

みぞおちの真下に足裏全面をつく
重心を靴ひもを結ぶあたりに落としていくイメージで。足元が安定する。

ラク POINT

上体を前に倒して重力を味方につけ
大腿四頭筋の筋力をセーブ

CamScannerでスキャン

下り方

負担歩行

大股で体がぐらつく不安定な歩き

下りは重力にのって落ちていくだけ。とはいえ、一定のスピードで下れるように太腿の前の筋肉でブレーキをかけなければなりません。登りのときは、太腿の筋肉は縮みながら力を発揮しますが、下りでは伸びながら力を発揮。後者のほうがエネルギーをたくさん使うので疲れます。また、登りに比べて、足が地面に着地する際の衝撃（地面反力）も大きくなります。

下りも登りと同様のゆっくりの小股歩きが基本。一歩の高低差が小さいと使うエネルギーは小さく、衝撃吸収も小さくできます。

CamScannerでスキャン

ラク歩行 やや前傾姿勢で小股歩き

ラク POINT

歩隔は広め、小股で歩くことで使う筋力や衝撃が小さくなる

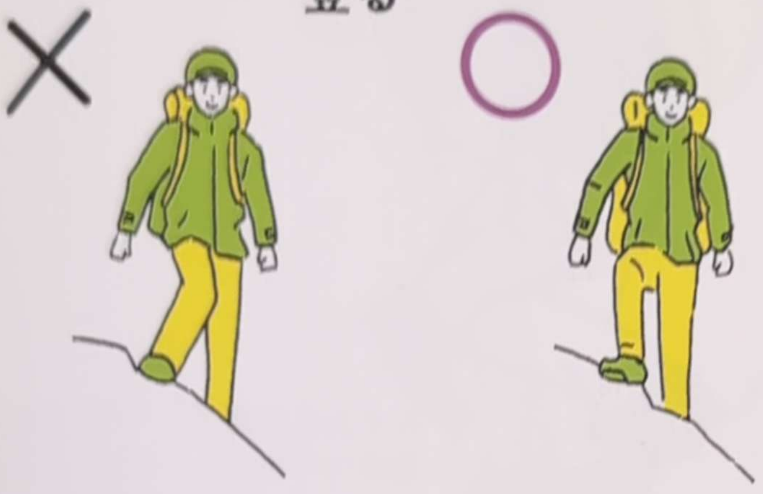
知っておきたい❶ 登り&下りの動作学

段差があるときはひざのねじれに注意

日常歩行と同じように、登山でもひざが内側に入る歩きは、ひざや股関節へ負担をかけてしまいます。特に、段差が大きい、片側傾斜のときにひざが内側に入りやすいのです。つま先とひざの向きは同じになるようにします。

登山では運動負荷が大きいため、疲れたときほど日常の歩き方の癖が強くあらわれます。ひざが内側に入る人は日常歩行の改善から。

登る



登りでは振りだした足のひざが内側に入りやすい。

下る

下りでは後ろ足のひざが内側に入りやすい。

CamScannerでスキャン

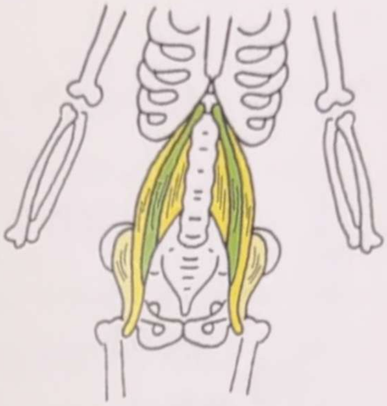
登りと下りのキーマッスルを知る

登りと下りでは歩行の技術が異なるので、よく使われる筋肉も異なります。

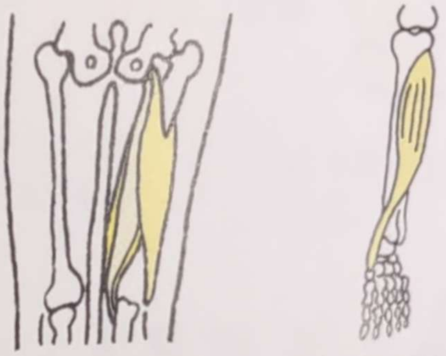
登りでも下りでもよく使われるのが腸腰筋。上半身と下半身をつなぐインナーマッスルで、太腿を引き上げるときに使われます。登りは足を上げる動作の繰り返しなので、腸腰筋は疲労しやすいといわれます。登山中、股関節が痛くなるのもこの筋肉が関係しています。

イラストにあるように、登りと下りではキーマッスルは異なります。これらの筋肉を知って、身体づくりに役立てていただきたいですね。

登りでも下りでも使われる腸腰筋



登りのキーマッスル



下りのキーマッスル

CamScannerでスキャン

知っておきたい❷

さらにラクになる山歩き術

歩きのペースも大切 疲れにくいペースで

登りは下りよりもたくさんのエネルギーを消費するので、エネルギー切れが心配です。そのために大切なのが運動強度。登りは一定のスピードで「ややきつい」程度のペースで歩きます。これは体内に貯蓄してある脂肪を優先して使うためです（下図参照）。

下りはゆっくりすぎると、ブレーキ量が大きくなり体の負担になるので、リズミカルに歩きます。

- 非常にきつい
- かなりきつい
- きつい

→ ・糖質がたくさん使われる ・エネルギーが枯渇し疲れやすい

- ややきつい
- 楽である

→ このペースで歩くと、脂質と糖質がバランスよく使われ、疲労しにくい

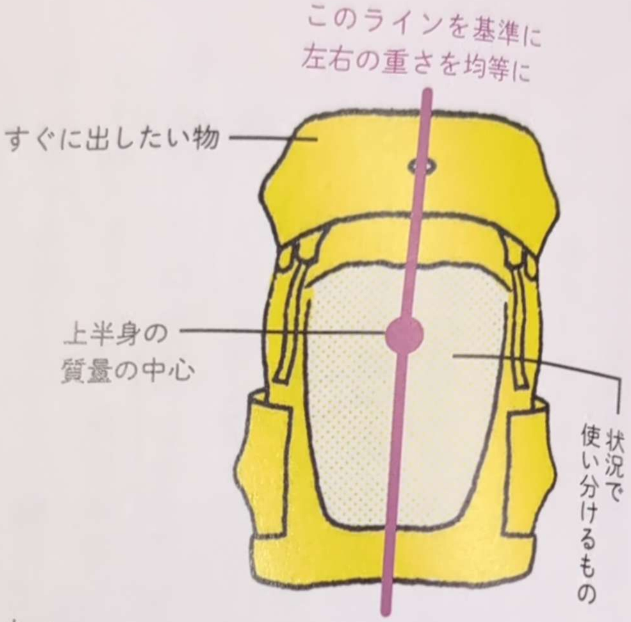
- かなり楽である
- 非常に楽である

登るときの腕組みは進む力になる

よく山で両手を前で組んで登る人をみかけます。腕の重さは4kgほど。手を組んで登ると、体の前が重くなり、前に進む力に変えることができます。

バランスをとるパッキングの基礎

登山用のバックパックには紐やベルトがたくさんついてますが、これらは楽に歩くために必要なもの。これらを正しく使うことでバックパックを安定させ、重さを分散させることができます。調整が不十分だと、足が動きにくくなるなど、体に負担をかけることに。登山中にゆるんだり、位置がずれたりすることもあるので、登山中に何度か調整しなおします。バックパックは自分の体型にフィットするものを選びます。荷物のパッキングを上手に行うや肩への負担があり、疲れになります。



左右の重さは、できるだけ均等にする。

上半身の質量中心の高さ（みぞおちの少し上くらい）を中心に、上下左右の重さをできるだけ均等にする。

ストックは補助的に使う

動作学的にいえば、ストックを持ったほうが重心をコントロールしやすくなるので、体のバランスが保てます。ストックに体重は預けず、バランスをとるために補助的に使いましょう。ストックは肘が下を向くように握ると、胸が開いて前に進みやすくなります。

ランニング

合理的な“曲げる走り”で長くランニングを楽しむ

時間や場所を選ばず手軽に楽しめるのがランニングの魅力。ダイエット、体力アップ、ストレス発散のためにと、現在、多くの方がランニングに取り組んでいますが、一般の愛好者の中にも練習のしすぎでケガが多いという話をよくききます。

若いときはどんな走り方をしても筋力で対抗できますが、長く楽しむためには、合理的な走りを目指してもらいたいと考えています。

私が提唱する走り方は基本的には歩き方と同じです。何度もいいますが、筋力に頼らず、重力や地面反力を利用する走り方です。動作で気をつけるべきことは、伸ばさない、蹴らない、ひねらないということ。胸を張り、ひざを前に送りながら重心移動をしていく走りです。走るときは歩くよりも歩幅が広くなるので、一般的には骨盤の水平方向の回転（ローリング）も大きくなります。しかし、私のメソッドでは、ひざを曲げることで股関節外旋が導かれ、着地足側の腰が前にでるので、体をひねらなくなるのです。

これまで走り方を教えた方からは、「疲れないで長く走れるようになった」「練習でケガをすることがなくなった」「フルマラソンの記録が30分短縮できた」という喜びの声もいただいています。

それでは、次ページでラク走法の動作のポイントを解説。イメージをつかんでから走り方のレッスン（140ページ）に取り組んで。

CamScannerでスキャン

体に負担がかかる走り方いろいろ

腰を押しだすように走る

地面を蹴って走る

はねるように走る

上半身をまっすぐ立てて走る

あごや肩が上がる

腰をひねって走る（一直線に走る）

腕を大きく振る（体よりも前に腕がくる）

手のひらを後ろにむけて走る

前に行こうとして猫背になる

CamScannerでスキャン

ラク走法

2

左足をまっすぐに前にだし、足裏はフラットに着地。腕振りは、腕を前にだしたときに肘は腰骨の横にくるように、腕を引いたときは手首が腰骨の横あたりにくるようにする。

1

右足の重心をつま先に移動させながら、左足を前にだす。後ろ足で蹴らないこと。頭は上から糸で持ち上げられているようなイメージで、顔は下を向けず、前方をみる。

CamScannerでスキャン

3

左ひざは曲げたまま前に送りだす。後ろ足で地面を蹴っていないので、足首は自然と曲がったままになる。肩は上がらないように。

4

左足に重心をかけ上体を前方へ送る。地面を蹴らないので、左足を支点にして、体が逆振り子のように動く。

CamScannerでスキャン

走り方レッスン

1 姿勢をつくる

足幅を腰幅に広げ、つま先とひざを少し外側に向け、ひざを少し曲げて立つ。目線はまっすぐ前かやや上向きに。肩はニュートラルにする。

2 その場足踏みをする

その場で足踏みをする。足裏全体で着地して、足裏全体がパッと離れる感じで行う。足裏を強く地面に打ちつけないようにする。

前ページでは走り方のプロセスを見てきました。イメージがつかめたら、それを体得するための実践です。

まずは姿勢づくりからはじめます。姿勢は、歩行のときの姿勢と同じ（24ページ）です。胸を張り、骨盤を前傾させ前に進みやすい姿勢で立ちます。

2のその場足踏みはリズミカルに足踏みし、足裏でフラットに着地する感覚を覚えましょう。

曲げる走りは蹴らない走りでもあります。3では走りだしの一歩目で蹴らないようにする練習です。一歩目に蹴る動きが入ると、その後も蹴る感覚が続くので要注意。倒れ込むようにして走りだす練習をするのですが、倒れ込むという

3 一歩目の走りだしを身につける

前に倒れ込むように一歩目をだす。このとき重心が少しでも持ち上がる感じがするのは蹴っている証拠。重心が斜め前方へ滑り落ちる感覚で行う。

4 一足長のランニングをする

一足長とは、横からみたときに着地足のつま先の位置に、振りだされた足のかかとが着地する歩幅。左右の足はまっすぐ前方に着地させゆっくり走る。

のは後ろ足で蹴らないということです。ここをしっかり意識して。

これができたら、一足長の超小股ランニングで、骨盤の水平方向の回転を抑えます。慣れてきたら、かかとから小指側のアウトエッジに足圧が抜けていくような感じで走り、徐々にスピードを上げていきます。歩幅が大きくなると蹴る感覚になるので、一足長ランのイメージを思いだしながら走ります。

腕の振りで気をつけたいのが肘の位置。腰より後ろにキープしたまま腕振りをします。

肩甲骨周りの力を抜くことも大切です。顔の筋肉がゆるむと肩甲骨周りの筋肉がゆるむので、笑顔で走るのもいいですね。

パート

1

Textbook for walking

体にやさしい "曲げる歩き" の極意

現代人に多い"伸ばす歩き"が歩行寿命を短くする?!
目指すは、筋力に頼らない楽な歩き方。
体に負担をかけない、"曲げる歩き"メソッドとは！

CamScannerでスキャン

自分では普通だと思っていた歩き方が
体を痛める原因になっていた！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

歩行の本来の目的は移動すること
燃費のいい歩きで歩行寿命を延ばす

前ページで紹介した歩き方はすべて体に負担がかかる歩き方です。自分はどのように歩いているのかなかなかわからないものです。でも、歩いている最中、あるいは長時間歩いた後に、体が痛い、だるい、疲れやすいなど、なにか違和感があるという人は要注意。前ページで取り上げたいずれかの歩き方になっている可能性が高いといえます。

本来、歩行は移動のためのものです。本書でお伝えするのも移動手段としての歩きです。しかも、長時間歩いても、重いものを持って歩いても、体が痛くなったり、疲れたりしない「ラク歩行」です。これを車にたとえるとすれば、燃費がいいということです。

歩行はまた、日常生活の基本的な動きでもあります。朝起きて新聞を取りに行く、犬の散歩をする、通勤や通学、買い物など……体を移動する＝歩行なのです。

人生100年時代を迎える今、自分の足で歩き続ける「歩行寿命」を延ばすことが、楽しく自分らしい毎日を送る鍵です。私は動作学の専門家として、これまで多くの方に体に負担の少ない歩きをお伝えしてきました。実際に、私の歩行メソッドを実践いただくことで多くの方が痛みから解放されています。

CamScannerでスキャン

どっちの歩きを目指す？

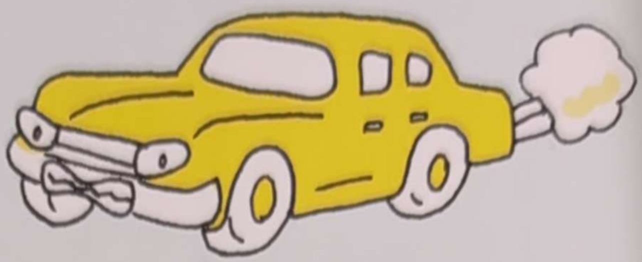
体への負担が少ない

たとえるなら…
燃費のいい車

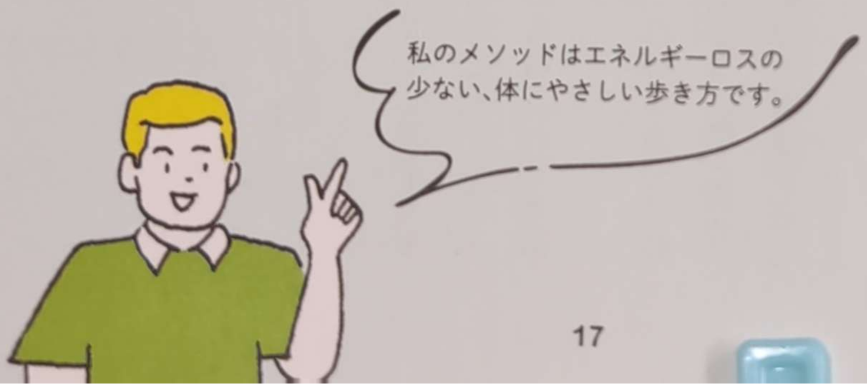
- エネルギーロスが少ない
- ケガをしにくい
- 転びにくい
- 楽に歩ける
- スポーツのパフォーマンスがアップ
- 体力を温存できる
- 疲れにくい
- 足が必要以上に太くならない

体への負担が多い

たとえるなら…
燃費の悪い車



- エネルギーロスが大きい
- ケガをしやすい
- 体力を消耗しやすい
- 疲れやすい
- ボディラインの崩れにつながる



体に負担をかける3つの動作を知る
目指したいのは"曲げる歩き"

これから体に負担の少ない歩きをみなさんにお伝えしていきますが、逆にどのような歩き方が体への負担が大きいのでしょうか。いい換えると、どのような動作がいけないのか、ということになります。それは「伸ばす」「蹴る」「ひねる」という3つの動作です。歩くときにこれらの動作が繰り返されることで、関節の痛みや疲れなどにつながるのです。

現代人に多くなっていると感じるのが、足首やひざの関節を伸ばして歩く人。これは自分の体を持ち上げながら歩いているのと同じこと。それだけ筋力を使う歩きになるのです。蹴る動作、体をひねる動作も体への負担になります。こうした体に負担がかかる歩行を「伸ばす歩き」としておきましょう。

私の歩行メソッドは、このような動作を伴い筋力に頼る「伸ばす歩き」ではなく、筋力に頼らない「曲げる歩き」です。歩行時には筋力だけでなく、重力や地面反力といった筋力以外の力（私は外力というい方をします）も働いています。関節を曲げることで、こうした力を上手に利用して歩く合理的な歩き方です。

それでは、この2つの歩きをみていくことにしましょう。

CamScannerでスキャン

歩行時、体の負担になる3大動作

伸ばす

歩くときに足首、ひざ、股関節を伸ばすということは、自分の体を持ち上げて歩くのと同じです。重力に反して歩いていることになり、それだけ筋力を使うことに。関節への負担も大きくなります。

蹴る

つま先で蹴るように歩くと、足首が伸びます。これも体を持ち上げる動作です。足首が伸びると連動してひざが伸び、股関節も伸びやすくなります。足部への負担も大きくなります。

ひねる

歩行時、左足が振りだされるときは右手を前に振り、右足が振りだされるときは左手を前に振り歩きます、つまり体をねじって歩いています。このねじれが大きくなると、腰への大きな負担に。

体への負担が多い

図解 伸ばす歩き

- 着地足のブレーキングが大きくなる
- 下腿（足首からひざまで）が前に倒れない
- 地面反力は小さい

つま先で蹴りだすことで足首が伸び、着地足のひざと股関節が伸び、体を持ち上げながら歩く。ひざが伸びると下腿（足首からひざまで）が前に倒れず体を前方に運びにくい。

CamScannerでスキャン

体への負担が少ない

図解 曲げる歩き

・着地足のブレーキングが緩和
・下腿（足首からひざまで）が前に倒れる
・大きな地面反力を得られる

つま先で蹴らないので足首が曲がり、着地足のひざが適度に曲がっている。ひざを曲げると体を持ち上げる必要がないので、伸ばす歩きより筋力をセーブできる。

CamScannerでスキャン

「曲げる歩き」を
徹底解説

筋力に頼らない合理的な歩き

曲げる歩きは、筋力に頼らず重力や地面反力を利用した歩き方です。

下図のように、立ったままかかとをつけて、足首から体を前に倒しながら、足を前に踏みだし前進します。このときの前に倒れ込む力が重力です。着地足のひざの動きをみると、ひざを曲げながら動いています。伸ばす歩きとは違いますね。

また、ひざを曲げたときに地面からも力をもらっています。これは地面反力といい、地面を体が押し返す力のこと。この力はひざを曲げて伸ばす、その切り返しの瞬間に大きくなります。大きな地面反力を得て、体を楽に運ぶことができます。

前進するときに体を倒すことで重力を味方につけ、ひざを曲げて伸ばす瞬間に体重のおよそ２倍の地面反力をもらう。これらの力を使うので、筋力は最小限に抑えることができる。

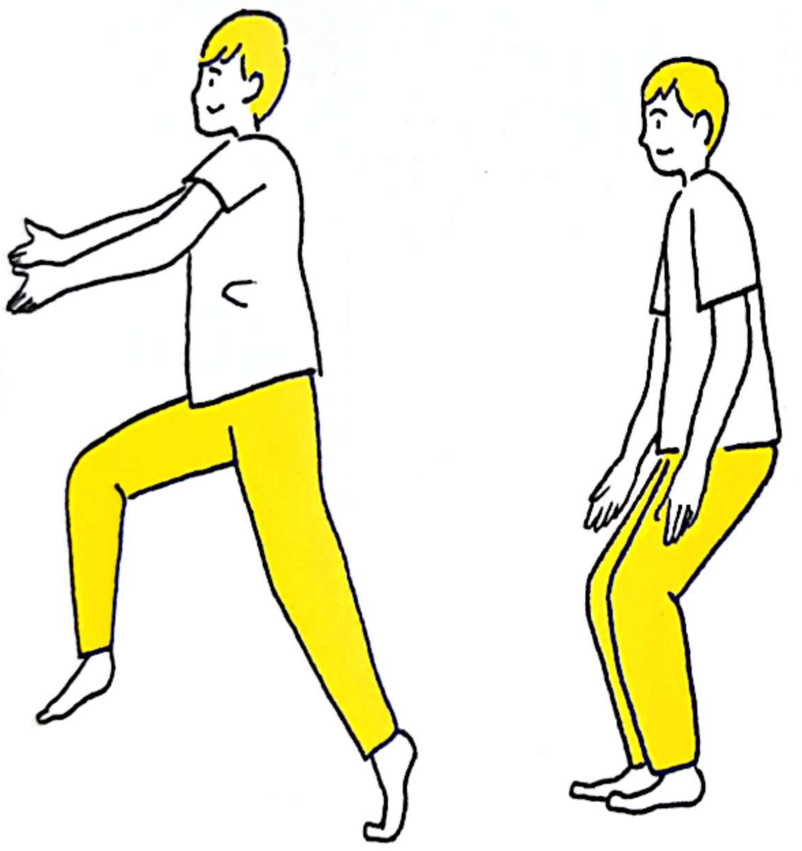
CamScannerでスキャン

「伸ばす歩き」を徹底解説

筋力を使った負担が大きい歩き

伸ばす歩きは着地足の筋力で地面や床を押します。地面を蹴って体を前に進める伸ばす歩きは重力に対抗する動きになり、おもに筋力が使われます。それを下図で説明しましょう。

両足で立ち、どちらかの足で地面を蹴って飛び上がるようにして前進します。重力に逆らって体を持ち上げるため、このとき使われるのはおもに筋力です。着地足のひざの動きをみると、一歩前にでるときはひざを伸ばしながら動きます。これが蹴る歩きです。この歩きに慣れてしまうと、地面を蹴るから体が前に進むという感覚が強くなります。



つま先で蹴る歩き方だとひざは自然と伸びることに。前進するときに、筋力を使って体を持ち上げるので、エネルギーロスが多い。地面反力も小さくなると考えられる。

曲げる歩き講座 1

〝曲げる歩き〟をやってみよう

1 胸を張った姿勢で立つ

お腹を引っ込め、お尻を少し後ろにだして胸を張る。ひざは伸ばしきらず、左右の足幅はやや開き、つま先とひざをやや外に向ける。

2 上半身をやや傾ける

視線は前方に向ける。ひざはゆるめ、両足のかかとに体重をかけ体をやや前に傾ける。

つま先とひざはやや外に向けて

つま先とひざは同じ方を向くようにする。ひざを曲げやすくなり歩行動作がスムーズに。体をねじる動作が小さくなり、負担軽減に。

3

ひざを曲げて前に送る

片足を前に振りだし、ひざをやや曲げて前に送り込む。みぞおちの真下に足がつくようにし、足裏全体で着地する。

CamScannerでスキャン

曲げる歩き講座 2

体にやさしい3つのポイント

体にやさしいポイント 1

正しい姿勢が前進力をサポートする

私は歩行指導をするとき、必ず姿勢を整えることから始めます。歩き始めの立ち姿勢を変えることで、曲げる歩きがスムーズにできるようになります。どう変えるかというと、前ページの1の姿勢のように、骨盤がやや前傾になるような姿勢をとります。この姿勢をとると肩（肩甲骨）の位置が安定。腕振りがスムーズになり、推進力の推進力になります。

日本人は骨盤を後傾させている人が多いといわれます。これは生活習慣と関係があり、床や畳の上での生活が影響しています。骨盤が後傾気味だと前に進みにくく、無理に前進しようとすれば体へ負荷がかかることに。

歩きだしの姿勢が楽な歩行を生み、体への負担を軽減します。

肩が安定

腕振りによる推進力が体幹に伝わる。

骨盤が前傾

前進しやすくなり、腰への負担も少なくなる。

CamScannerでスキャン

体にやさしいポイント2

無駄な動きがないから疲れにくい

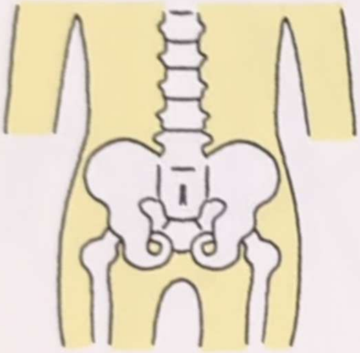
歩行時に働くのが、筋力、重力、地面反力です。

前述したように（21ページ参照）、曲げる歩きは重力と地面反力という筋力以外の力を最大限に利用した歩き方です。筋力は着地足で地面を押すときに使われますが、曲げる歩きでももちろん使われます。ですが、伸ばす歩きのように、体を持ち上げるような無駄な動きがないので、姿勢が崩れないように体重を支えるだけの筋力ですむのです。省エネ歩きなので疲れにくくなります。

体にやさしいポイント3

体をひねらないから腰への負担も軽減

私たちはバランスをとるために、歩行時、右足が振りだされるときは左腕と左肩を前方に振ります。逆もまたしかり。この体のねじれは腰に大きな負担となります。曲げる歩きは、体を前に倒しながら歩くスタイル。体を大きくひねらないので、腰への負担も軽減できます。足首やひざも合理的に使われます。



背骨の腰椎といわれる部分が腰。背骨の中でも回旋（ねじる動作）の可動域が一番小さいパーツ。体をねじらないで歩くほうが、腰への負荷が少ない。

[illegible] 3

動き作りのための簡単エクササイズ

[illegible]

骨盤の前傾姿勢を作る

胸の開閉ストレッチ

1

椅子に座って両足裏を床につけ、やや猫背になるようにして両手はひざにおく。

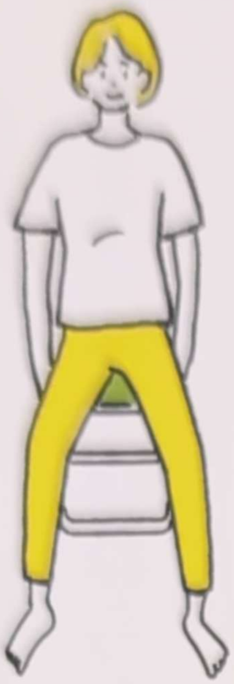
2

胸を前にだすと骨盤が自然と立つ。1に戻り、これを10回繰り返す。

CamScannerでスキャン

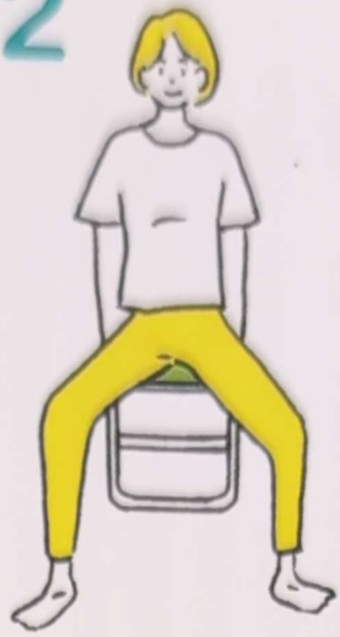
ひざを曲げやすくする
両足開きストレッチ

1



椅子に座って両足を開き、ひざとつま先は外に向け、両足裏は床につける。

2



両太腿の付け根からゆっくり外に回して（股関節の外旋）戻す。これを10回繰り返す。

足裏着地の感覚を養う
足裏立ちストレッチ

1

椅子に座り、両足を肩幅より広く開き、つま先とひざをやや外に向け、両足裏は床につける。

2

両足裏を床につけたまま、反動はつけずひざが内側に入らないように立ち上がる。1に戻り、これを10回繰り返す。

CamScannerでスキャン

中心軸感覚は動作の邪魔をする

子どもの歩きは体をひねらない二軸感覚

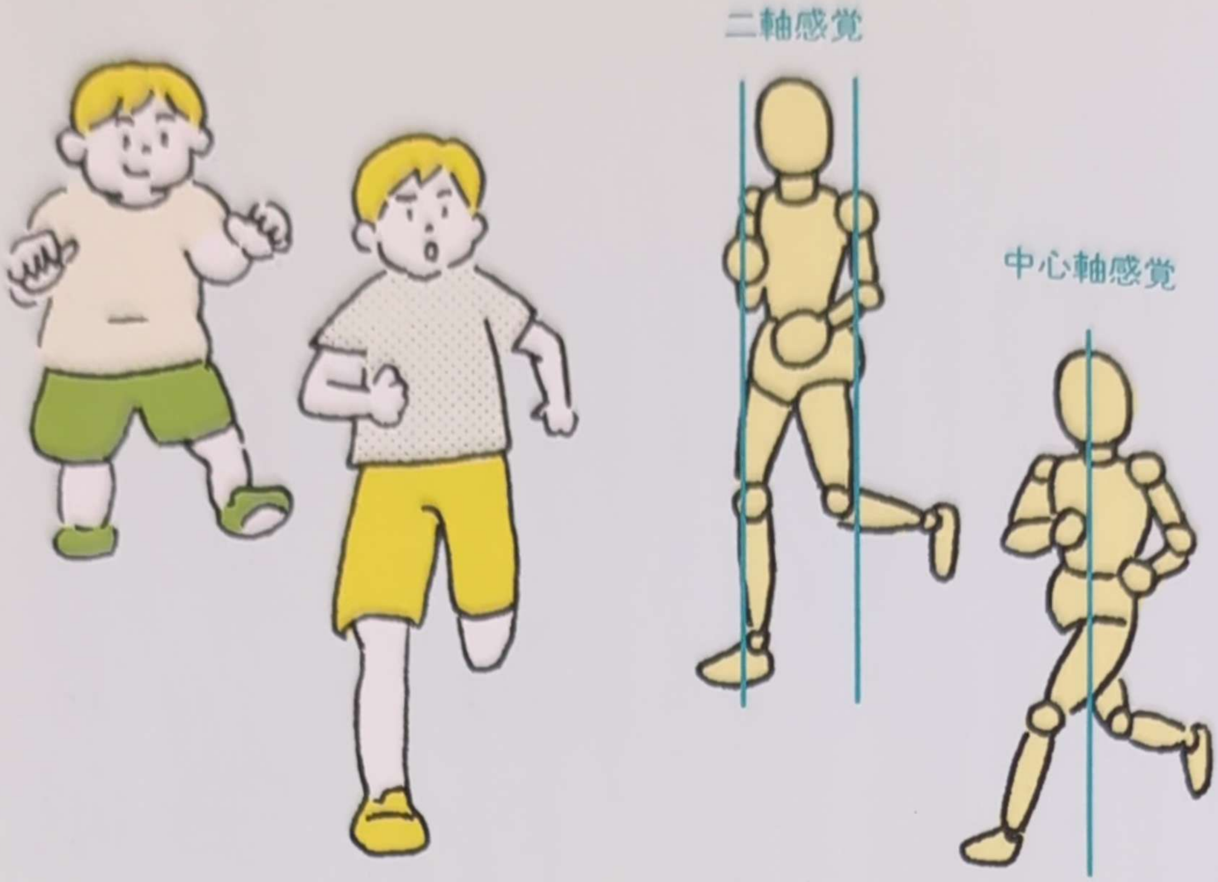
これまで曲げる歩きをするための動作をみてきました。ここで、私の歩行メソッドへの理解を深めていただくために、中心軸感覚と二軸感覚の話をしましょう。

突然ですが、みなさんの体の軸はどこにありますか？　そう聞かれたら多くの方は、頭の上から両足の中心の結ぶ線（軸）を思い浮かべるのでは？　中心軸を感じるのは、私たち人間が四足歩行から二足歩行に進化したことと関係があります。歩くためにはきちんと立つことを覚えなければなりません。立位姿勢のときの重心はおへそあたりの体の中にあります。その重心から真下に線を下ろし、地面と交差した点が、両足の間にあれば体は倒れません。最も安定して立てるのは、両足の真ん中に交点があるとき。この線が中心軸で、これを私たちは無意識のうちに感じています。しかし、この中心軸は安定して立つための軸感覚で、動くための感覚ではないのです。

私は、この中心軸感覚を持ったまま歩くことが体に負担をかける歩きを生むと考えます。中心軸感覚のまま前に進もうとすると、下肢で中心軸（体）を押しだそうとします。これが足で地面を後方に蹴る動作です。さらに中心軸を保とうとすると、振りだした足を自分の重心の真下に接地させようとします。このとき、振りだされた足側の骨盤が前に動きますが、バランスをとるため

CamScannerでスキャン

子どもの歩きや走りは二軸感覚



肩を骨盤とは逆に動かすので体はねじれます。私たちがこれまで学校などで学んできた、地面を後ろに蹴る、太腿を高く上げるというのは、実は中心軸感覚の歩きです。

もうひとつの二軸の感覚は、左の肩甲骨と左の股関節、右の肩甲骨と右の股関節を結ぶ2本の軸を意識した感覚です。私の歩行メソッドはこれがベースです。竹馬で遊んだことがある方はおわかりいただけると思いますが、歩隔をとって進むあの感覚です。竹馬にのっているときは、止まっているよりも動いているほうが楽。つまり二軸は動作するための感覚です。

二軸の感覚では、両足が二直線上をそれぞれ通過するような歩き方になります。中心軸の感覚では胴体をひねりやすいのですが、二軸感覚だと足を前方に振りだしても腰があまり動きません。胴体をひねらないので腰への負担が小さいのです。

よちよち歩きの赤ちゃんや幼稚園くらいの子どもたちは、この二軸感覚で歩いたり走ったりしています。二軸感覚の歩きは生まれながらの自然な身体操作といえるかもしれません。

CamScannerでスキャン

ランニング

合理的な〝曲げる走り〟で長くランニングを楽しむ

時間や場所を選ばず手軽に楽しめるのがランニングの魅力。ダイエット、体力アップ、ストレス発散のためにと、現在、多くの方がランニングに取り組んでいますが、一般の愛好者の中にも練習のしすぎでケガが多いという話をよくききます。

若いときはどんな走り方をしても筋力で対抗できますが、長く楽しむためには、合理的な走りを目指してもらいたいと考えています。

私が提唱する走り方は基本的には歩き方と同じです。何度もいいますが、筋力に頼らず、重力や地面反力を利用する走り方です。動作で気をつけるべきことは、伸ばさない、蹴らない、ひねらないということ。胸を張り、ひざを前に送りながら重心移動をしていく走りです。走るときは歩くよりも歩幅が広くなるので、一般的には骨盤の水平方向の回転（ローリング）も大きくなります。しかし、私のメソッドでは、ひざを曲げることで股関節外旋が導かれ、着地足側の腰が前にでるので、体をひねらなくなるのです。

これまで走り方を教えた方からは、「疲れないで長く走れるようになった」「練習でケガをすることがなくなった」「フルマラソンの記録が30分短縮できた」という喜びの声もいただいています。

それでは、次ページでラク走法の動作のポイントを解説。イメージをつかんでから走り方のレッスン（140ページ）に取り組んで。

CamScannerでスキャン

体に負担がかかる走り方いろいろ

腰を押しだすように走る

地面を蹴って走る

はねるように走る

上半身をまっすぐ立てて走る

あごや肩が上がる

腰をひねって走る（一直線に走る）

腕を大きく振る（体よりも前に腕がくる）

手のひらを後ろにむけて走る

前に行こうとして猫背になる

CamScannerでスキャン

ラク走法

1

右足の重心をつま先に移動させながら、左足を前にだす。後ろ足で蹴らないこと。頭は上から糸で持ち上げられているようなイメージで、顔は下を向けず、前方をみる。

2

左足をまっすぐに前にだし、足裏はフラットに着地。腕振りは、腕を前にだしたときに肘は腰骨の横にくるように、腕を引いたときは手首が腰骨の横あたりにくるようにする。

CamScannerでスキャン

4

左足に重心をかけ上体を前方へ送る。地面を蹴らないので、左足を支点にして、体が逆振り子のように動く。

3

左ひざは曲げたまま前に
だす。後ろ足で地面を蹴っ
ないので、足首は自然と
たままになる。肩は上が
ように。

走り方レッスン

1 姿勢をつくる

足幅を腰幅に広げ、つま先とひざを少し外側に向け、ひざを少し曲げて立つ。目線はまっすぐ前かやや上向きに。肩はニュートラルにする。

2 その場足踏みをする

その場で足踏みをする。足裏全体で着地して、足裏全体がパッと離れる感じで行う。足裏を強く地面に打ちつけないようにする。

前ページでは走り方のプロセスを見てきました。イメージがつかめたら、それを体得するための実践です。

まずは姿勢づくりからはじめます。姿勢は、歩行のときの姿勢と同じ（24ページ）です。胸を張り、骨盤を前傾させ前に進みやすい姿勢で立ちます。

2のその場足踏みはリズミカルに足踏みし、足裏でフラットに着地する感覚を覚えましょう。

曲げる走りは蹴らない走りでもあります。3では走りだしの一歩目で蹴らないようにする練習です。一歩目に蹴る動きが入ると、その後も蹴る感覚が続くので要注意。倒れ込むようにして走りだす練習をするのですが、倒れ込むという

CamScannerでスキャン

走り方レッスン

1 姿勢をつくる

足幅を腰幅に広げ、つま先とひざを少し外側に向け、ひざを少し曲げて立つ。目線はまっすぐ前かやや上向きに。肩はニュートラルにする。

2 その場足踏みをする

その場で足踏みをする。足裏全体で着地して、足裏全体がパッと離れる感じで行う。足裏を強く地面に打ちつけないようにする。

前ページでは走り方のプロセスを見てきました。イメージがつかめたら、それを体得するための実践です。

まずは姿勢づくりからはじめます。姿勢は、歩行のときの姿勢と同じ（24ページ）です。胸を張り、骨盤を前傾させ前に進みやすい姿勢で立ちます。

2のその場足踏みはリズミカルに足踏みし、足裏でフラットに着地する感覚を覚えましょう。

曲げる走りは蹴らない走りでもあります。3では走りだしの一歩目で蹴らないようにする練習です。一歩目に蹴る動きが入ると、その後も蹴る感覚が続くので要注意。倒れ込むようにして走りだす練習をするのですが、倒れ込むという

CamScannerでスキャン

3 一歩目の走りだしを身につける

前に倒れ込むように一歩目をだす。このとき重心が少しでも持ち上がる感じがするのは蹴っている証拠。重心が斜め前方へ滑り落ちる感覚で行う。

4 一足長のランニングをする

一足長とは、横からみたときに着地足のつま先の位置に、振りだされた足のかかとが着地する歩幅。左右の足はまっすぐ前方に着地させゆっくり走る。

のは後ろ足で蹴らないということです。ここをしっかり意識して。

これができたら、一足長の超小股ランニングで、骨盤の水平方向の回転を抑えます。慣れてきたら、かかとから小指側のアウトエッジに足圧が抜けていくような感じで走り、徐々にスピードを上げていきます。歩幅が大きくなると蹴る感覚になるので、一足長ランのイメージを思いだしながら走ります。

腕の振りで気をつけたいのが肘の位置。腰より後ろにキープしたまま腕振りをします。

肩甲骨周りの力を抜くことも大切です。顔の筋肉がゆるむと肩甲骨周りの筋肉がゆるむので、笑顔で走るのもいいですね。

CamScannerでスキャン

曲げる
歩き講座
1

“曲げる歩き”をやってみよう

1 胸を張った姿勢で立つ

お腹を引っ込め、お尻を少し後ろにだして胸を張る。ひざは伸ばしきらず、左右の足幅はやや開き、つま先とひざをやや外に向ける。

2 上半身をやや傾ける

視線は前方に向ける。ひざはゆるめ、両足のかかとに体重をかけ体をやや前に傾ける。

CamScannerでスキャン

つま先とひざは やや外に向けて

つま先とひざは同じ方を向くようにする。ひざを曲げやすくなり歩行動作がスムーズに。体をねじる動作が小さくなり、負担軽減に。

3

ひざを曲げて 前に送る

片足を前に振りだし、ひざをやや曲げて前に送り込む。みぞおちの真下に足がつくようにし、足裏全体で着地する。

CamScannerでスキャン

走り方レッスン

1 姿勢をつくる

足幅を腰幅に広げ、つま先とひざを少し外側に向け、ひざを少し曲げて立つ。目線はまっすぐ前かやや上向きに。肩はニュートラルにする。

2 その場足踏みをする

その場で足踏みをする。足裏全体で着地して、足裏全体がパッと離れる感じで行う。足裏を強く地面に打ちつけないようにする。

前ページでは走り方のプロセスを見てきました。イメージがつかめたら、それを体得するための実践です。

まずは姿勢づくりからはじめます。姿勢は、歩行のときの姿勢と同じ（24ページ）です。胸を張り、骨盤を前傾させ前に進みやすい姿勢で立ちます。

2のその場足踏みはリズミカルに足踏みし、足裏でフラットに着地する感覚を覚えましょう。

曲げる走りは蹴らない走りでもあります。3では走りだしの一歩目で蹴らないようにする練習です。一歩目に蹴る動きが入ると、その後も蹴る感覚が続くので要注意。倒れ込むようにして走りだす練習をするのですが、倒れ込むという

CamScannerでスキャン

3 一歩目の走りを身につける

前に倒れ込むように一歩目をだす。このとき重心が少しでも持ち上がる感じがするのは蹴っている証拠。重心が斜め前方へ滑り落ちる感覚で行う。

4 一足長のランニングをする

一足長とは、横からみたときに着地足のつま先の位置に、振りだされた足のかかとが着地する歩幅。左右の足はまっすぐ前方に着地させゆっくり走る。

のは後ろ足で蹴らないということです。ここをしっかり意識して。

これができたら、一足長の超小股ランニングで、骨盤の水平方向の回転を抑えます。慣れてきたら、かかとから小指側のアウトエッジに足圧が抜けていくような感じで走り、徐々にスピードを上げていきます。歩幅が大きくなると蹴る感覚になるので、一足長ランのイメージを思いだしながら走ります。

腕の振りで気をつけたいのが肘の位置。腰より後ろにキープしたまま腕振りをします。

肩甲骨周りの力を抜くことも大切です。顔の筋肉がゆるむと肩甲骨周りの筋肉がゆるむので、笑顔で走るのもいいですね。

CamScannerでスキャン

3 一歩目の走り方を身につける

前に倒れ込むように一歩目をだす。このとき重心が少しでも持ち上がる感じがするのは蹴っている証拠。重心が斜め前方へ滑り落ちる感覚で行う。

4 一足長のランニングをする

一足長とは、横からみたときに着地足のつま先の位置に、振りだされた足のかかとが着地する歩幅。左右の足はまっすぐ前方に着地させゆっくり走る。

のは後ろ足で蹴らないということです。ここをしっかり意識して。

これができたら、一足長の超小股ランニングで、骨盤の水平方向の回転を抑えます。慣れてきたら、かかとから小指側のアウトエッジに足圧が抜けていくような感じで走り、徐々にスピードを上げていきます。歩幅が大きくなると蹴る感覚になるので、一足長ランのイメージを思いだしながら走ります。

腕の振りで気をつけたいのが肘の位置。腰より後ろにキープしたまま腕振りをします。

肩甲骨周りの力を抜くことも大切です。顔の筋肉がゆるむと肩甲骨周りの筋肉がゆるむので、笑顔で走るのもいいですね。

CamScannerでスキャン

走り方レッスン

1 姿勢をつくる

足幅を腰幅に広げ、つま先とひざを少し外側に向け、ひざを少し曲げて立つ。目線はまっすぐ前かやや上向きに。肩はニュートラルにする。

2 その場足踏みをする

その場で足踏みをする。足裏全体で着地して、足裏全体がパッと離れる感じで行う。足裏を強く地面に打ちつけないようにする。

前ページでは走り方のプロセスを見てきました。イメージがつかめたら、それを体得するための実践です。

まずは姿勢づくりからはじめます。姿勢は、歩行のときの姿勢と同じ（24ページ）です。胸を張り、骨盤を前傾させ前に進みやすい姿勢で立ちます。

2のその場足踏みはリズミカルに足踏みし、足裏でフラットに着地する感覚を覚えましょう。

曲げる走りは蹴らない走りでもあります。3では走りだしの一歩目で蹴らないようにする練習です。一歩目に蹴る動きが入ると、その後も蹴る感覚が続くので要注意。倒れ込むようにして走りだす練習をするのですが、倒れ込むという

CamScannerでスキャン

3 一歩目の走りだしを身につける

前に倒れ込むように一歩目をだす。このとき重心が少しでも持ち上がる感じがするのは蹴っている証拠。重心が斜め前方へ滑り落ちる感覚で行う。

4 一足長のランニングをする

一足長とは、横からみたときに着地足のつま先の位置に、振りだされた足のかかとが着地する歩幅。左右の足はまっすぐ前方に着地させゆっくり走る。

のは後ろ足で蹴らないということです。ここをしっかり意識して。

これができたら、一足長の超小股ランニングで、骨盤の水平方向の回転を抑えます。慣れてきたら、かかとから小指側のアウトエッジに足圧が抜けていくような感じで走り、徐々にスピードを上げていきます。歩幅が大きくなると蹴る感覚になるので、一足長ランのイメージを思いだしながら走ります。

腕の振りで気をつけたいのが肘の位置。腰より後ろにキープしたまま腕振りをします。

肩甲骨周りの力を抜くことも大切です。顔の筋肉がゆるむと肩甲骨周りの筋肉がゆるむので、笑顔で走るのもいいですね。

3 一歩目の走りだしを身につける

前に倒れ込むように一歩目をだす。このとき重心が少しでも持ち上がる感じがするのは蹴っている証拠。重心が斜め前方へ滑り落ちる感覚で行う。

4 一足長のランニングをする

一足長とは、横からみたときに着地足のつま先の位置に、振りだされた足のかかとが着地する歩幅。左右の足はまっすぐ前方に着地させゆっくり走る。

のは後ろ足で蹴らないということです。ここをしっかり意識して。

これができたら、一足長の超小股ランニングで、骨盤の水平方向の回転を抑えます。慣れてきたら、かかとから小指側のアウトエッジに足圧が抜けていくような感じで走り、徐々にスピードを上げていきます。歩幅が大きくなると蹴る感覚になるので、一足長ランのイメージを思いだしながら走ります。

腕の振りで気をつけたい[illegible]の位置。腰より後ろにキープしたまま腕振りをします。

肩甲骨周りの力を抜くことも大切です。顔の筋肉がゆるむ[illegible]骨周りの筋肉がゆるむので[illegible]で走るのもいいですね。

CamScannerでスキャン